

OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llenties estofades amb arròs integral i verdures	Purè de verdures i polenta	Espaguetis a la carbonara de pernil salat i formatge	Amanida variada amb vinagreta de fruits secs	Trinxat de patata i col amb cansalada
Botifarra amb pastanaga ratllada i mel	Pinxo de gall d'indi	Lluç al forn amb amanida	Mandonguilles amb arròs	Ou al plat amb salsa de tomàquet i verdures
logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau
9	10	11	12	13
Arròs integral amb salsa de verdures i remolatxa	Crema de carbassa	Mongetes estofades amb verdures		
Salsitxes de pollastre	Truita de patates amb pa amb tomàquet	Bonítol	FESTA	FESTA
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt d'ovella		
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc		
16	17	18	19	20
Arròs amb pesto d'espínacs i alfàbrega amb fruits secs	Patata i coliflor amb alls	Cigrons estofats amb verdures i bulgur	Amanida variada amb formatge de cabra	Fideus a la marinera amb verdures
Hamburguesa de pollastre i gall d'indi amb verdures	Llom a la planxa amb ketchup casolà	Bacallà a la llauna	Estofat de gall d'indi	Ou farcit amb tonyina i maionesa amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú groc
23	24	25	26	27
Cus cus integral amb salsa de verdures	Llenties estofades amb verdures i arròs integral	Espaguetis amb salsa de verdures i tomàquet amb formatge	Patata i pastanaga amb alls tendres	Crema de verdures i taronja
Botifarra de pollastre	Truita de patates i xoriço amb enciam	Lluç a la papillote	Bistec arrebossat amb maionesa casolana	Pizza de pollastre i verdures
logurt de maduixes	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd
30	31			
Arròs tres delícies amb truita, pernil salat i pastanaga	Mongetes estofades amb verdures			
Cuixes de pollastre al forn	Hamburguesa de vedella amb tomàquet			
Fruita del temps	Fruita del temps			
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau			

El 100% de les preparacions estan elaborades per les cuineres de l'escola, amb ingredients frescos de proximitat i de temporada. Amb productes ecològics com la vedella, el porc, l'ou i el iogurt, així com la majoria de cereals, llavors, verdures i fruites. El peix és fresc i de costes de proximitat.
Menús revisats per Joseba Koldo Apesteguia – NUTRICIONISTA Col·legiat 0598

Menú Verd

Propostes primer plat a escollir:
 Amanida de temporada amb llavors
 Crema de verdures dolces

Propostes segon plat a escollir:
 Truita francesa, ou ferrot...
 Croquetes de pastanaga i formatge

Menú Blau

Propostes primer plat a escollir:
 Verdura bullida al vapor
 Moniato al forn amb oli de oliva verge

Propostes segon plat a escollir:
 Tonyina fresca a la planxa
 Croquetes de peix casolanes

Menú Groc

Propostes primer plat a escollir:
 Patata bullida amb bròquil i oli de oliva verge
 Purè de pastanaga, porros i ametlla

Propostes segon plat a escollir:
 Salsitxes de pagès
 Bistec arrebossat