

OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Purè de verdures i polenta	Gaspatxo de tomàquet amb síndria	Espirals a la carbonara de bacon i formatge amb llet d'arròs	Amanida variada amb vinagreta de fruits secs	Patata amb cigrons amb oli d'herbes
Botifarra de pollastre amb tomàquets	Llenties amb arròs, verdures	Lluç al forn amb amanida	Mandonguilles amb salsa i arròs	Ou al plat amb salsa de tomàquet
Fruita del temps	Plàtan amb xocolata	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau
8	9	10	11	12
Cus Cus integral amb cúrcuma	Mongetes estofades amb verdures	Arròs amb bròcoli, porro i pastanaga amb soja	Crema de carbassó amb sèsam	
Estofat de gall d'indi amb verdures	Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa de vedella amb ketchup de remolatxa	Fideus amb verdures i peix	FESTA
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt d'ovella amb sucre morè	Fruita del temps	
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	
15	16	17	18	19
Macarrons amb pesto d'espínacs i alfàbrega amb fruits secs	Patata i coliflor amb alls	Cigrons estofats amb verdures i bulgur	Amanida variada amb magrana i vinagreta de mel	Ou farcit amb tonyina i maionesa casolana amb amanida
Llom a la planxa amb pastanaga ratllada amb sèsam	Pollastre rostit amb prunes	Bacallà a la llauna	Pastís de patata i vedella	Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb maduixes	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc
22	23	24	25	26
Arròs integral amb salsa de verdures	Brou de pollastre amb pasta	Patata, bleda, pastanaga amb alls tendres	Espagueti amb salsa d'espínacs i nous	Crema de llenties vermelles i verdures
Botifarra	Truita de patates i ceba amb enciam	Bistec arrebossat amb maionesa casolana	Lluç a la papillote	Pizza de pollastre i verdures amb formatge
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 blau
29	30	31		
Arròs delícies amb truita, pernil salat i pastanaga	Amanida amb hummus de cigró	Trinxat de patata i col		
Cuixes de pollastre al forn	Macarrons a la bolonyesa amb formatge	Maires fregides amb maionesa vegetal		
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè		
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd		

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 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 Maria Parera. Llicenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments

Menú Verd

Propostes primer plat a escollir:

*Amanida de temporada amb llavors
 Crema de verdures dolces*

Propostes segon plat a escollir:

*Remenat de ou amb bolets
 Coca vegetal amb 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*