

# OCTUBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>3</b></p> <p>Arròs amb bolets i parmesà (7)</p> <p>Peix blau al forn amb ensalada de enciam, pastanaga ratllada i pebre (2,4,13)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Fajitas de pollastre amb tortita integral (enciam, pebre verd, vermell i ceba). Fruita</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de llegums i verdures (7,9,12)</p> <p>Hamburguesa de pollastre planxa amb ensalada, enciam, tomàtiga i ceba (6,12)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Puré de carabassó. Dorada a la planxa amb arròs bullit. Fruita.</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa pesto (alfabrega, alls, pinyons i oli d'oliva) (1,3,6,5,8,10)</p> <p>Truita francesa amb ensalada de enciam, tomàtiga i olives (3)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Mongeta verda, pastanaga i patata bullides. Broquetes de pollastre. Fruita</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Llenties guisades amb ceba i pastanaga</p> <p>Sípia planxa amb ensalada de enciam, col llombarda, blat de moro i poma (2,4,13)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p><i>Moniato i carabassa forn. Truita de albergínia. Fruita</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>Colflori gratinada amb formatge (7)</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates i tomàtiga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Ensalada de ciurons amb tonyina. Fruita</i></p>
<p><b>10</b></p> <p>Ensalada enciam, tomàtiga, pastanaga ratllada, blat de moro i ceba</p> <p>Espirals integrals bolonyesa (tomàtiga, ceba i carn picada de vedella) (1,3,6,10,12)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Ensalada amb tonyina. Hamburguesa de ciurons. Fruita</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Arròs de peix (2,4,9,13)</p> <p>Bullit de peix (lluç, patata, mongeta verda, ceba, tomàtiga, pebre i pastanaga) (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Ensalada de quinoa amb verdures i ou a la planxa. Fruita</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Mongeta verda amb tomàtiga</p> <p>Truita de patata i ceba amb ensalada d'enciams variats, ceba i olives (3)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p><i>Crema de carabassa. Arròs amb calamars. Fruita</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>Ensalada de enciam, pastanaga i col llombarda</p> <p>Cuinat de ciurons amb espinacs i bacallà (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Espirals integrals amb salsa de tomàtiga. Píteres de pollastre a la planxa amb ensalada. Fruita</i></p>
<p><b>17</b></p> <p>Crema de carabassó i porro (7)</p> <p>Arròs 3 delícies amb truita francesa (pèsols, pastanaga i truita) (3)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Lenguado amb patata al forn i ensalada. Fruita</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Ciurons amb mongeta verda i pastanaga</p> <p>Rodó de gall d'indi al forn amb ensalada de enciam, ceba i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Crema de carabassa amb crostons. Remenat d'ou amb tomàtiga. Fruita</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Ensalada de enciam, tomàtiga, pastanaga, ceba i blat de moro</p> <p>Peix blau al forn amb pebre vermell i patata (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Cous-cous amb verdures i pollastre. Fruita</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>Cuinat de llenties amb verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongeta verda i espinacs)</p> <p>Pitera de pollastre a la planxa amb xampinyons</p> <p>Gelatina fresa 0%</p> <p><i>Ensalada amb formatge feta. Sopa de fideus i ou bullit. Fruita</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrons integrals amb tomàtiga, tonyina i formatge (1, 3,4, 6,7, 10)</p> <p>Lluç arrebossat amb ensalada de enciam, tomàtiga i olives (1,3,4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Pèsols amb xampinyons, ceba, pastanaga i pernil. Fruita</i></p>
<p><b>24</b></p> <p>Ensalada de enciam, pastanaga, tomàtiga i col llombarda</p> <p>Pollastre rostit amb ceba i arròs bullit</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Ensalada de quinoa amb verdures i salmó a la planxa. Fruita</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>Pèsols amb patata i pernil (12)</p> <p>Truita d'espinacs amb ensalada de enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Llenties amb verdura i arròs. Fruita</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i formatge (1, 3,6,7, 10)</p> <p>Filet de gallo de san pedro forn amb albergínia i carabassó (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Crema de carabassó, porro i patata. Truita francesa amb formatge. Fruita</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>Ensalada mongeta blanca amb pebre, ceba, tomàtiga, tonyina i olives (4)</p> <p>Remenat d'ou, amb ceba i moniato rostits (3)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p><i>Escalivada al forn. Llom a la planxa. Pa integral. Fruita</i></p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema carabassa i pastanaga (7)</p> <p>Broquetes de pollastre amb patates fregides</p> <p>Poma rostida amb canyella</p> <p><i>Pasta integral amb enciam, tomàtiga, blat de moro i pastanaga. Lloms de lluç al forn amb tomàtiga i ceba. Fruita</i></p>

## *AL.LERGÒGENS*

- 1. Conté gluten.**
- 2. Crustacis.**
- 3. Ous.**
- 4. Peixos.**
- 5. Cacauets.**
- 6. Soia.**
- 7. Lactis.**
- 8. Fruits amb corfa.**
- 9. Api.**
- 10. Mostassa.**
- 11. Grans de sèsam.**
- 12. Diòxid de sofre i sulfits.**
- 13. Mol·luscos.**
- 14. Tramussos.**

-Al menú s'afegirà aigua per beure i pa integral. Pasta i arròs també integrals.

-Utilització d'oli d'oliva verge per amanir, i per cuinar oli d'oliva o de gira-sol altooleic.

-Postres làctics amb menys de 12,3g de sucre /100mL