

OCTUBRE 2025			El Racó Casolà		
DILLUNS			DIMARTS		
AL·LÈRGENS ALIMENTARIS 0: No conté al·lèrgens 1: Gluten 2: Llet i lactis 3: Ous 4: Peix 5: Marisc 6: Fruits secs 7: Àpid 8: Soja 9: Mol·luscs 10: Sulfits 11: Mostassa 12: Sèsam 13: Cacauets 14: Tramussos Producte ecològic Producte de proximitat Producte de temporada Producte de temporada i proximitat Important informar a la cuina de qualsevol al·lèrgia alimentària. Dietista: Mª Magdalena Bonnin Lliteras Tots els menús es serviran únicament amb aigua com a beguda. Per cuinar s'utilitza oli d'oliva alternat amb oli de gira-sol alto oleic. Els iogurts contenen una quantitat de sucre inferior a 12,3 g/100 ml.			DIMECRES 1 Crema de carabassa (patata, carabassa, ceba, porro) amb crostons Lluç al forn amb patates al forn Fruita DIJOUS 2 Arròs de peix (amb brou de gerret i morralla) Truita francesa (ous) amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) logurt DIVENDRES 3 Amanida completa Saltejat de carn de porc amb verdures i patates Fruita		
Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:			Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:		
6 Ciurons cuinats (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes, col) Filet de gallineta (peix blanc) arrebossat al forn amb menestra de verdura (patata, pastanaga, mongetes verdes, pèsols) Fruita 7 amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) Lassanya Fruita 8 Crema de pastanaga (pastanaga, patata, porro, ceba, tomàtiga) Gordon blue de llom amb patates al forn Fruita 9 Sopa amb brou de pollastre Mussola al forn amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) Fruita 10 amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) Arròs a la cubana amb salsitxes logurt			11 Lluç al forn amb verdura Piteres de pollastre amb amanida Hamburguesa de tonyina amb amanida 12		
Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:			Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:		
13 14 Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col, colflori) Piteres de pollastre a la planxa amb verdures variades Fruita 15 Amanida de pasta Raoles de peix Fruita 16 Arròs de peix (amb brou de gerret i morralla) Truita de pernil dolç (ous) amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) logurt 17 Puré de verdura Pastis de carn amb tomàtiga trempada Fruita			18 Crema de bròquil i truita francesa Lluç a la planxa amb verdura torrada Trempó amb tonyina Salsitxes fresques amb amanida Bollit de pollastre amb verdures 19		
Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:			Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:		
20 Mongetes blanques cuinades (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col) Pollastre rostit al forn amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) Fruita 21 Ensalada d'arròs (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, olives, tonyina) Llom metxat amb xampinyons Kiwi 22 Crema de carabassa (patata, carabassa, ceba, porro) amb crostons Truita de patata i ceba (ous) amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) Fruita 23 Fideus de peix Tumbet de mussola al forn amb patata, albergínia, carabassó, tomàtiga, prebe Fruita 24 Bollit de pollastre amb verdures logurt			25 Nuggets de peix amb amanida Puré de verdures i pollastre Ensalada de tonyina Piteres de pollastre amb verdures a la planxa 26		
Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:			Primer plat: Segon plat: Guarnició: Postre: Sopars:		
27 Ciurons cuinats (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes, col) Lluç a la marinera amb patata bollida i pèsols Fruita 28 Sopa amb brou de pollastre Falafel de ciurons Fruita 29 Crema de xampinyons (patata, ceba, porro, xampinyons) Piteres de pollastre a la planxa amb patates al forn Fruita 30 Amanida completa Paella mixta logurt 31 Pastis de carn amb arròs blanc i amanida Fruita			32 Ous amb tomàtiga Salmó a la planxa amb verdures al vapor Lluç a la jardinera Crema de xampinyons i pollastre a la planxa Calamar amb verdures 33		