



























## MENU Octubre

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DV	1	Pasta d'espelta a la napolitana 	LLuç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga, cogombre	Fruita	Tires de pollastre arrebossat amb oli d'oliva v.e. i amanida variada
DL	4	Crema de carabassó, pastanaga i mongetes amb ametlla 	Arròs a la cubana 	logurt 	Sardines a la planxa amb amanida i pa torrat  
DM	5	Cuinat de cigrons amb carabassa, broquil, col, patata	Hamburguesa casolana amb tomàtiga trempada	Fruita	Bullit amb patata, monei, pastanaga, mongeta i ou 
DX	6	Patata trempada amb ou, tonyina, pèsols i olives  	Peix arrebossat amb farina de cigró i amanida 	Fruita	Wrap amb hummus i amanida 
DJ	7	Sopa de brou de pollastre 	Aguiat de pollastre amb ceba i patates al forn	Fruita	Crema de monei i porro Truita de formatge  
DV	8	Amanida d'enciam, formatge tendre, cogombre, pastanaga i alvocat 	Fideuà de peix  	Macedònia de fruites	Pizza casolana  
DL	11	Pasta carbonara  	Lluç al forn amb amanida, enciam, tomàtiga, cogombre i pastanaga	Fruita	Wok de verdures i tires de pollastre i basmati
DX	13	Cuinat de lleties amb verdura i patata	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, blat de moro i olives  	Fruita	Llempuga a la planxa, amb verdures planxa i pa torrat  
DJ	14	Arròs melós de peix 	Calamar a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàtiga i alvocat 	logurt 	Truita de patata, ceba i carabassó amb tomàtiga trempada 
DV	15	Crema de carabassó, pastanaga i mongeta	Ous farcits de tonyina i ensaladilla Russa  	Fruita	Crepes salats i amanida  
DL	18	Fideus de brou de pollastre 	Bullit	logurt 	Crema de carabassa amb ou "poché" i pa d'espelta  
DM	19	Cuinat de cigrons amb carabassa, col, colfiori, patata etc....	Raoles de bacallà amb amanida  	Fruita	Aletes de pollastre a la barbacoa amb amanida de cus cus 
DX	20	Arròs tres delícies 	Llom al forn amb amanida d'enciam, pastanaga, alvocat i olives	Fruita	Amanida amb remenat d'ous 
DJ	21	Crema de carabassa amb crostons 	Tumbet amb peix 	Fruita	Hamburguesa casolana amb arròs saltejat i broquil
DV	22	Pasta a la napolitana amb formatge gratinat  	Remenat d'ous amb xampinyons i amanida d'enciam 	Fruita	Serviola a la planxa amb puré de patata i espinacs 

DL	25	Sopa de peix 	Peix arrebossat amb amanida i hummus 	Macedònia de fruites	Espinacs a la crema amb llom torrat 
DM	26	Cuinat de mongetes amb carabassa, bròquil, pastanaga, mongeta	Pastís de carn amb patates al forn	Fruita	Quinoa amb verduretes
DX	27	Ensalada variada amb formatge tendre, tomàtiga, alvocat, olives i cogombre	Paella mixta 	logurt 	Ou a la planxa amb verduretes a la planxa i pa amb oli 
DJ	28	Ensalada variada amb tonyina, tomàtiga, pastanaga, alvocat i enciam	Pasta a la bolonyesa 	Fruita	Rap al papillot amb patata i pèsols al vapor
DV	29	Crema de carabassó	Trita amb patates fregides 	Fruita	Sushis 

- La beguda és sempre aigua
- L'oli de l'amanida és d'oliva verge extra
- El iogurt sense sucres afegits

Fruita de l'estació :  
moló, pera, prunes, poma,  
plàtan, caqui, alvocat,  
magranes

Verdura : tomàtiga,  
mongeta, enciam, col,  
colflori, carabassó,  
carabassa, porro, ceba,  
pebre.....