

## Menú Octubre

## Sant Bonaventura

|    |    | PRIMER PLAT   | SEGON PLAT  | POSTRES         | SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lèrgens)                       |
|----|----|---|---|-----------------|--|
| DL | 2  | Bullit de patata amb mongeta, pèsols i pastanaga <b>9</b>   | Cuixes i ales de pollastre al forn  | logurt <b>7</b> | Amanida completa amb salmó a la planxa                         |
| DM | 3  | Cuinat de lleties amb bleda, tomàtiga, ceba, espinacs, carabassa <b>1</b>                         | Trita de patata i amanida de tomàtiga. <b>3</b>   | Fruita          | Raols de ciurons amb amanida                                   |
| DX | 4  | Amanida completa (encima, blat de moro, tomàtiga, cogombre, ceba i pastanaga)                     | Fideuà de peix (pasta brou de peix, calamar, gamba, mongeta i pebre vermell) <b>1,3,4,2,12,14</b> | Fruita          | Wok de verdures i monei ambi tires de pollastre                |
| DJ | 5  | Puré de carabassó i fava perada   | Bacallà a la mallorquina amb verdura i patata. <b>4</b>   | Fruita          | Hamburguesa de llegums amb trempó                              |
| DV | 6  | Amanida completa amb tonyina ( tomàtiga, enciam, ceba, pastanaga i blat de moro). <b>4</b>        | Arròs a la cubana amb salsa casolana de tomàtiga i salsitxa fresca de porc <b>12</b>              | Fruita          | Crema de verdure + seitons al forn                             |
| DL | 9  | Puré de carabassó, pastanaga i mongeta verda  | Pollastre al curri amb arròs blanc <b>7</b>   | Fruita          | Hamburguesa de lleties i amanida verda                         |
| DM | 10 | Cuinat de ciurons amb carabassa, col, colflori i patata <b>12</b>                                 | Trita amb tomàtiga trempada i orenga. <b>3</b>  | Fruita          | Ramen amb brou d'ossos, verdure l ou bullit                    |
| DX | 11 | Amanida completa amb tomàtiga, enciam, olives, cogombre i pastanaga. <b>4</b>                     | Lasanya casolana <b>1,3,6,12,7,10</b>   | Fruita          | Amanida amb llagostins i quinoa                                |
| DL | 16 | Espaguetis amb all i julivert <b>1,3, 6, 10</b>   | Salmó amb trempó <b>4</b>   | Fruita          | Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou |
| DM | 17 | Arròs de peix de Cala Ratjada <b>4,12,14,2</b>  | Calamar arrebossat casolà (ou i farina) amb amanida <b>14,1,3,10,6</b>                            | Fruita          | Hamburguesa de ciurons amb trempó                              |
| DX | 18 | Cuinat de mongetes amb colflori, bledes, pastanaga i patata. <b>12</b>                            | Rotllets de pollastre amb formatge i bacó <b>7, 6</b>   | Fruita          | Llempuga al forn amb amanida                                   |
| DJ | 19 | Puré amb lletia vermella <b>1</b>   | Trita de patata i amanida de tomàtiga, cogombre i orenga <b>3</b>                                 | Fruita          | Carabassó farcit de pollastre i verdures                       |
| DV | 20 | Amanida completa amb formatge tendre (enciam, tomàtiga, ceba, formatge tendre, cogombre) <b>7</b> | Aguiat de pollastre amb verdura i patata  | logurt <b>7</b> | Panets calents i amanida                                       |
| DL | 23 | Pasta integral amb salsa de tomàtiga i pastanaga casolana. <b>1,3,6,10</b>                        | Gallineta a la llimona i amanida d'enciam <b>4</b>  | Fruita          | Trita d'espinacs amb amanida                                   |
| DM | 24 | Cuinat de lleties amb bleda, tomàtiga, ceba, espinacs, carabassa, patata <b>1</b>                 | Trita amb tomàtiga trempada i orenga. <b>3</b>  | logurt <b>7</b> | Verdures al vapor amb patata i seitons                         |
| DX | 25 | Brou de pollastre amb pasta d'arròs <b>3,6,10</b>   | Cuixes de pollastre al forn amb ceba i amanida d'enciam, tomàtiga i ceba                          | Fruita          | Crepes de fajol o civada amb espinacs i salmó                  |
| DJ | 26 | Puré de verdures variades   | Patata farcida de carn picada mixta de porc i pollastre <b>6,12</b>                               | Fruita          | Amanida amb tires de pollastre /llagostins i quinoa            |
| DV | 27 | Amanida de patata amb mongeta, pèsols, pastanaga i ou bullit <b>3,9</b>                           | Tires de lluç arrebossades (ou i farina) amb amanida d'enciam i tomàtiga <b>4,3,10,1,6</b>        | Fruita          | Pizza casolana d'espelta o xeixa amb amanida                   |

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscós  
Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

**Fruita de temporada:** nectarines, síndria, moló, paraguaians, plàtan

**Verdura de temporada:** grells, tomàtiga, ceba tendra, enciam, alfàbrega, pebre verd, pebre vermell

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats - **1,3,5,7,6,8,10,11,13**

L'aigua és l'única beguda.

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml