

# Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8  
D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15  
D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22  
D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN  
amb enciam i olives

logurt

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES

(pebrot verd i vermell,  
pastanaga, ceba i  
tomàquet)

TRUITA DE PATATA  
amb xampinyons

logurt

TALLARINES AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURES (tomàquet,  
carbassó, pebrot verd i ceba)  
(formatge ratllat opcional)  
SEITONS EN TEMPURA  
amb enciam i tomàquet  
logurt

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB  
TOMÀQUET I PERNIL

POLLASTRE AL FORN  
amb patates

Pera

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE ESTOFAT  
amb enciam i tomàquet

Plàtan

BROCOLI AMB PATATA  
A L'ALLET

GALL D'INDI GUISAT  
amb ceba i pastanaga

Pera

DIMECRES

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES (tomàquet,  
porro, pastanaga)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i blat de moro

Síndria

AMANIDA DE LLACETS

OUS GRATINATS AMB  
TOMÀQUET I  
FORMATGE

logurt

CREMA DE VERDURES

ARRÒS A LA CASSOLA  
(amb magre de porc i  
salsitxa)

Taronja

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES

TRUITA DE PERNIL  
DOLÇ  
amb enciam i blat de moro

Mandarina

DIJOUS

COLIFLOR AMB PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT  
AMB SALSA DE  
PASTANAGA I XIRIVIA

Plàtan

AMANIDA CÈSAR  
(enciam, pollastre, formatge i  
crostons)

CIGRONS ESTOFATS  
(amb patata, ceba,  
tomàquet i pastanaga)

Mandarina

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

PEIX FRESC AL FORN  
amb enciam i pastanaga

Poma

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb enciam i pastanaga

Poma

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES

GALL D'INDI GUISAT  
AL ROMANÍ  
amb enciam i pastanaga  
Meló

CREMA DE VERDURES

ESPAGUETIS AMB  
TOMÀQUET I CARN  
PICADA

Poma

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA DE  
VEDELLA A LA PLANXA  
Amb amanida  
Pera

SOPA BROU D'AU AMB  
PASTA

HAMBURGUESA DE  
CIGRONS  
amb patates

Mandarina

La castanyada

CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA AMB  
SEQUES

PASTÍS CASOLÀ

Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.  
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.  
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.  
Un cop al mes es servirà peix fresc.

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida.  
Alberginia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Mihi pizzes de mohiato i formatge.

ARRÒS saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

LLUÇ al forn amb xips de mohiato i col saltada.

ROLL d'espínacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

TRUITA de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

CREMA de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

GALL d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

CREMA de carbassa i porro amb crostons de pa.

CREPS de pernil i formatge amb xips de carxofes.

DAUS de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

HAMBURGUESA de lentilles, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata