



# Octubre

DEL 3 AL 7  
D'OCTUBREDEL 10 AL 14  
D'OCTUBREDEL 17 AL 21  
D'OCTUBREDEL 24 AL 28  
D'OCTUBRE

31 D'OCTUBRE

DILLUNS

**LLACETS a la MARCIANA**  
(amb espinacs i formatge)

**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

**MACARRONS AMB TOMÀQUET**

**OUS AMB BEIXAMEL**

Fruita del temps

**AMANIDA DE TARDOR**  
(espinacs, formatges, panses i crostons de pa)

**ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES I GALL D'INDI** (tomàquet, carbassó, pebrot verd i ceba)

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES** (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)

**CROQUETES DE MILL I PASTANAGA**

amb tomàquet amanit

Fruita del temps

FESTIU LLIURE ELECCIÓ

DIMARTS

**AMANIDA**  
(tomàquet, olives, ou dur, blat de moro)

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I MILL**

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

Fruita del temps

FESTIU

**MONGETA BLANCA AMB VERDURES**

(carbassa, ceba i xirivia, patata)

**TRUITA DE PERNIL**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BROCOLI AMB PATATA**

**GALL D'INDI ESTOFAT**  
amb salsa de poma

Fruita del temps

DIMECRES

**CREMA DE CARBASSA**

**LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ**

amb pastanaga i enciam

Fruita del temps

FESTIU

**TRINXAT DE COL I PATATA**

**POLLASTRE A LA LLIMONA**  
amb cuscús

Fruita del temps

**SOPA AMB PASTA**

**PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN**

amb patata fregides

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETA VERDA AMB PATATA**

**FRICANDÓ DE POLLASTRE**

amb xampinyons

Fruita del temps

**ARRÒS AMB XAMPINYONS**

(carbassó, xampinyons, pebrot verd i vermell)

**LLUÇ AL FORN**  
amb patates fregides

Fruita del temps

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**BACALLÀ AL FORN**  
Amb patata caliu

Fruita del temps

**ARRÒS AMB VERDURES**

**OUS GRATINATS AMB TOMÀQUET I FORMATGE**

Fruita del temps

DIVENDRES

**ARRÒS A LA MILANESA**  
(ceba, tomàquet i pèsols)

**LLENGUADINA AMB SALSETA**

amb patata logurt

**PÈSOLS AMB PATATA**

**BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb tomàquet amanit logurt

**ANIVERSARI**  
**CREMA DE VERDURES**

(coliflor, ceba, nap i patata)

**PIZZA**

Pastís d'aniversari

**LA CASTANYADA**

**CREMA DE MONGETA BLANCA BOTIFARRA**

amb patata i carbassa al forn

**PA DE PESSIC**

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.



**Teno**

Cuina i lleure de proximitat

## A l'escola han dinat

## A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, 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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carh

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

Ou

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

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

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

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romaní.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.