

Menús octubre

DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dijous 1	Amanida d'arròs amb vegetals, tonyina, tomàquet i ou (s/gluten, celiaquia; s/tomàquet, fructosa; s/ou)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Fruita temp.
Divendres 2	Crema de carabassó amb rostes (s/rotes, celiaquia)	Lluç a la planxa amb all i julivert, enciam i tomàquet (s/tomàquet, fructosa)	Fruita temp.
Dilluns 5	Llenties estofades amb arròs (patata amb verdures, no llegums)	Filet de vedella a la planxa amb enciam i olives	logurt nat. (Fruita)
Dimarts 6	Patata i mongeta tendra amb pernillet	Gall de Sant Pere amb amanida (gall dindi, no peix)	Fruita temp.
Dimecres 7	Macarrons a la napolitana (s/gluten, celiaquia; amb tonyina, fructosa)	Truita a la francesa amb enciam i olives (pollastre planxa, no ou)	Fruita temp.
Dijous 8	Arròs amb verdures	Pollastre rostit amb xampinyons	Fruita temp.
Divendres 9	Crema de pastanaga amb rostes i formatge (s/rotes, celiaquia; s/formatge, lactosa)	Gall dindi amb enciam i blat de moro	Fruita temp.
Dilluns 12	Dia del Pilar		
Dimarts 13	Espaguetis integrals a la bolonyesa (s/gluten, celiaquia)	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet (s/tomàquet, fructosa)	Fruita temp.
Dimecres 14	Bròquil amb patates	Mandonguilles de pollastre a la jardinera (s/gluten, celiaquia)	logurt nat. (Fruita)
Dijous 15	Cigrons estofats amb verdures (arròs amb espinacs, no llegums)	Truita de tonyina amb enciam i tomàquet (s/tomàquet, fructosa)	Fruita temp.
Divendres 16	Crema de verdures amb rostes i formatge (s/rotes, celiaquia; s/formatge, lactosa)	Lluç al forn amb verdures (pollastre planxa, no peix)	Fruita temp.
Dilluns 19	Arròs amb tomàquet i ou (arròs amb tonyina, fructosa)	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Fruita temp.
Dimarts 20	Bledes amb patata	Filet de vedella amb verdures al forn	Fruita temp.
Dimecres 21	Brou de pollastre amb pasta (s/gluten, celiaquia; s/fructosa)	Truita de patata amb enciam i tomàquet (sense tomàquet, fructosa)	logurt nat. (Fruita)
Dijous 22	Mongetes blanques estofades amb verdures	Gall dindi amb salsa roquefort i patates (s/salsa, lactosa)	Fruita temp.
Divendres 23	Crema de carabassa i pastanaga	Rap al forn amb patates, verdures, suquet i amanida (gall dindi, no peix)	Fruita temp.
Dilluns 26	Macarrons amb verdures saltades (s/gluten, celiaquia)	Gall dindi amb salsa de tomàquet i ou dur (s/tomàquet, fructosa; s/ou, no ou)	Fruita temp.
Dimarts 27	Llenties estofades amb verdures (patata amb verdures, no llegums)	Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives	Fruita temp.
Dimecres 28	Crema de carabassó amb rostes i formatge (s/rotes, celiaquia; s/formatge, lactosa)	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet (pollastre planxa, no ou; s/tomàquet, fructosa)	logurt nat. (Fruita)
Dijous 29	Patata i pèsols	Llom a la planxa amb enciam i pastanaga	Fruita temp.
Divendres 30	Arròs amb pollastre	Lluç a la planxa amb enciam i olives (truita, no peix)	Fruita temp.

*Pa integral: dilluns i dijous

** Tots els plats estan cuinats amb oli d'oliva verge i sal iodada

Berenars Infantil

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fruita de temporada	Pa amb xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa amb pernil i formatge

Les adaptacions dels menús es preparen d'acord amb les restriccions alimentàries comunicades al centre. En cas d'al·lèrgia o intolerància diagnosticada, cal disposar de la informació mèdica corresponent. La composició final dels plats adaptats queda condicionada a la verificació dels ingredients i de les fitxes tècniques dels productes.

NOTA: Per causes alienes a nosaltres, pot haver-hi algun canvi en els menús

Menú valorat: Mercè Moreu, Nutricionista. Núm col. 182