

## MES: OCTUBRE

Disposen d'un menú gratuït diari a disposició dels pares/mares de fills usuaris del menjador. L'horari del menjador es de 14h a 15,30h. Els divendres no hi ha activitats extraescolars i el Centre tanca les portes a les 15,30h. \*Menú revisat i aprovat per D<sup>a</sup> Miquela Munar Nutricionista i Dietista N<sup>o</sup> Col. IB00107 d'acord amb el document de consens sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10. TF: 637186934

Preu menú dia fixo 5,93€, eventual diari 6,45€, mensual 109,71 €

| DILLUNS 1   | DIMARTS 2   | DIMECRES 3   | DIJOUS 4   | DIVENDRES 5  |
|---|---|--|--|--|
| Fideuà mixta de carn (magre i pollastre) i marisc amb verdures.<br><br>Fruita                                       | Sopa de brou de carn i verdures amb pinyonet.<br><br>Arròs amb carn picada de pollastre i porc i salsa de tomàtiga.<br><br>Plàtan | Ensalada variada amb pastanaga, tomàtiga, olives, soja blat etc.<br><br>Cuinat de mongetes amb verdura i patata.<br><br>Fruita cítrica  | Purè de verdures.<br><br>Truita de patata i espinacs amb ensalada.<br><br>logurt                                       | Ensalada variada amb ciurons, tomàtiga, soja, etc<br><br>Espaguetis amb salsa de nata i salmó.<br><br>Fruita cítrica |
| Truita de patata i ceba amb amanida d'alvocat i tomàtiga.<br>Fruita   | Hamburguesa vegetal amb verdures torrades i pa integral.<br>Fruita  | Purè de carbassí.<br>Llom de bacallà al forn amb ceba i salsa tomàtiga casolana.<br>Pa Torrat i Fruita   | Crema de carbassa.<br>Pollastre a la planxa amb carbassí.<br>Fruita  | Sopa amb pasta.<br>Lluç amb pastanaga i mongetes.<br>Fruita  |
| DILLUNS 8   | DIMARTS 9   | DIMECRES 10  | DIJOUS 11  | DIVENDRES 12   |
| Arròs de brou de pollastre amb verdura.<br><br>Ensalada russa: ou, tonyina, cuixot i verdura.<br><br>logurt         | Fideus amb peix i verdures.<br><br>Llom a la Mallorquina amb puré de patates.<br><br>Fruita                                       | Ensalada variada amb col llombarda, tomàtiga, olives i mongetes.<br><br>Lluç arrebossat amb ensalada variada<br><br>Fruita Cítrica   | Purè de carbassa i verdures.<br><br>Macarrons bolonyesa (porc i vedella)<br><br>Fruita                                 | <b>FESTA<br/>MARE DE DÉU DEL PILAR</b>   |
| Fajitas de salmó, enciam, alvocat, tomàtiga i formatge.<br>Fruita   | Crema de verdures.<br>Filet d'orada amb ensalada.<br>Fruita   | Sopa de pasta. Pollastre rostit amb amanida de tomàtiga.<br>Fruita   | Quinoa saltejada amb indiot i hortalises.<br>logurt  |  |
| DILLUNS 15  | DIMARTS 16  | DIMECRES 17  | DIJOUS 18  | DIVENDRES 19   |
| Purè de verdures.<br><br>Espaguetis amb salmó i nata.<br><br>Plàtan   | Ensalada de N'Aina amb formatge, cuixot, pastanaga, olives.<br><br>Cuinat de ciurons.<br><br>Fruita cítrica                       | Paella mixta de carn magre, pollastre i marisc amb verdura.<br><br>Fruita  | Crema de pèsols, patata i verdura.<br><br>Croquetes de pollastre amb ensalada.<br><br>Fruita cítrica                   | Sopa amb pasta de brou de pollastre.<br><br>Arròs integral amb ou i tonyina.<br><br>logurt                           |
| Salmó al vapor amb ensalada de d'arròs.<br>Fruita   | Amanida: enciam, cherrys i cuscús.<br>Llenguado al vapor.<br>Fruita   | Purè de carbassó.<br>Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga casolana.<br>Fruita   | Sopa de lletres.<br>Pollastre saltejat amb ceba, pastanaga i mongetes.<br>Fruita                                       | Purè de pastanaga (amb patata).<br>Truita francesa amb pèsols.<br>Fruita   |
| DILLUNS 22  | DIMARTS 23  | DIMECRES 24  | DIJOUS 25  | DIVENDRES 26   |
| Ensalada variada amb soja, ciurons, tomàtiga<br><br>Ous farcits de tonyina amb arròs i salsa tomàtiga<br><br>Plàtan | Sopa de bullit.<br><br>Bullit: carn de porc i indiot, ciurons, patata, verdura.<br><br>Fruita cítrica                             | Crema de carbassa.<br><br>Lluç en salsa verda amb patates bullides.<br><br>logurt  | Ensalada variada (soja, tomàtiga i ciurons)<br><br>Canalons de pollastre gratinats amb beixamel.<br><br>Fruita cítrica | Purè de patata i verdures.<br><br>Raoles de lluç i espinacs amb patata bullida.<br><br>Fruita                        |
| Salsitxes de pollastre amb ensalada de quinoa.<br>Fruita  | Hamburguesa vegetal amb amanida i patates deluxe (amb pell al forn).<br>Fruita  | Cuscús amb verdura saltejada amb indiot.<br>Fruita   | Ensalada.<br>Llenguado al forn amb verduretes i cuscús.<br>Fruita  | Rap amb verdura al vapor i puré de patata.<br>Fruita   |
| DILLUNS 29  | DIMARTS 30  | DIMECRES 31  |  |  |
| Sopa brou de carn de pollastre.<br><br>Greixera d'ous amb patates i verdures.<br><br>Fruita                         | Crema de llegum, patata i verdura.<br><br>Lluç al forn amb patates al forn i ceba confitada.<br><br>Fruita Cítrica                | Ensalada de N'Aina amb formatge, cuixot, pastanaga, olives.<br><br>Cuinat de lleties.<br><br>Fruita del temps  |  |  |
| Llenguado al vapor amb verdura i patata<br>Fruita   | Fajitas de pollastre amb verdures saltejades<br>Fruita  | Quinoa saltejada amb indiot i hortalises.<br>Fruita  |  |  |

**\*Incorporam producte local i de temporada.**