

## MENÚ OCTUBRE 2018 (OVOLACTEOVEGETARIÀ)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3	4	5
1a Setmana	Primer	Arròs saltejat amb pèsols i truita	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa de vegetals amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon	Seità a la planxa amb salsa de xampinyons	Truita d'albergínia	Temphe amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i ceba	Hamburguesa vegetal amb samfaina
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		8	9	10	11	12
2a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	<b>FESTA</b>
	Segon	Truita de carbassó	Fricandó de seità	Saltejat de lleties i ceba	Temphe saltejat amb pastanaga i porro	
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		15	16	17	18	19
3a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties estofades amb verdures	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Temphe amb salsa verda	Truita de patates	Seità guisat amb ceba i pastanaga	Saltejat de cigrons i verdures
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		22	23	24	25	26
4a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons estofats amb pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis a la bolonyesa
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de seità amb salsa de xampinyons	Truita d'hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Mongetes blanques guisades amb ceba	Daus de temphe a la planxa amb all i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		29	30	31		
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures (sense carn)	Sopa de galets		
	Segon	Rodó de seità al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Truita de xampinyons i ceba		
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro		
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		