

## MENÚ OCTUBRE 2019 (SENSE LLEGUM)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1a Setmana	Primer		Lasanya d'espínacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa de vegetals amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon		Truita d'albergínia	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició		Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
2a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Arròs amb verdures guisades
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Fricandó de vedella	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil i formatge
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
3a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdures	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	Truita a la francesa	Rodó de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	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
		<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
4a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Sopa de fideus i trossos de 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 vedella amb salsa de xampinyons	Verat al forn amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars 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
		<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Sopa de galets	Espinacs estofats amb patates	
	Segon	Rodó de gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles de porc i vedella a la jardinera (sense pèsols)	Truita de xampinyons i ceba	Pit de pollastre al forn	
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga ratllada	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.