

## MENÚ SENSE LLEGUMS OCTUBRE 2021

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						<b>1</b>
1a Setmana	Primer					Crema de carbassa i patata
	Segon					Llom de porc a la planxa
	Guarnició					Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres					Fruita de temporada
		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
2a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Sopa de fideus amb 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 al i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
3a Setmana	Primer	Patata amb carbassó i pastanaga	<b>FESTIU</b>	Sopa de galets	Verdures guisades amb arròs (ceba, pastanaga i col)	Espinacs estofats amb patates
	Segon	Mandonguilles de porc i vedella a la jardineria		Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb sanfaina	Pit de pollastre a la planxa
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet		Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres	Fruita de la temporada		Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
4a Setmana	Primer	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs saltejat amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
	Segon	Llom de porc al forn amb pastanaga	Lluç al forn	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de carbassó	Tacs de tonyina amb ceba confitada
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
5a Setmana	Primer	Bledes amb patata	Arròs melós de pollastre	Menestra de verdures amb patata (sense mongeta verda ni pèsols)	Espaguetis a la bolonyesa	Arròs caldós amb verdures
	Segon	Pit de pollastre al forn amb salsa de xampinyons	Truita de pernil dolç	Bistec de vedella a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres	logurt Natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de la temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.