

<b>MENÚ BASAL</b>		<b>octubre 2018</b>		<b>Escola Parc de la Ciutadella</b>	
<b>EL DINAR A L'ESCOLA</b>					
<b>DILLUNS 1</b>	<b>DIMARTS 2</b>	<b>DIMECRES 3</b>	<b>DIJOUS 4</b>	<b>DIVENDRES 5</b>	
Llenties estofades amb verdures Lluç a la romana i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	Crema de carbassa i patata Botifarra de porc i amanida de tomàquet, pastanaga i blat de moro Fruita fresca	Patata i mongeta Remenat d'ou amb bacon i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam logurt natural	Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs) Peix fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	
<b>DILLUNS 8</b>	<b>DIMARTS 9</b>	<b>DIMECRES 10</b>	<b>DIJOUS 11</b>	<b>DIVENDRES 12</b>	
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Ou dur sobre llit d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Cigrons amb espínacs Bacallà a la mel i amanida de tomàquet, blat de moro i olives logurt natural	Patata i bròquil Mandonguilles mixtes amb un xic de cuscús Fruita fresca	Espaguetis a la italiana Gall d'indi a l'allet amb xampinyons Fruita fresca	<b>FESTIU</b>	
<b>DILLUNS 15</b>	<b>DIMARTS 16</b>	<b>DIMECRES 17</b>	<b>DIJOUS 18</b>	<b>DIVENDRES 19</b>	
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, porro i xampinyons) Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Llom de porc amb salsa i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties estofades amb arròs Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	
<b>DILLUNS 22</b>	<b>DIMARTS 23</b>	<b>DIMECRES 24</b>	<b>DIJOUS 25</b>	<b>DIVENDRES 26</b>	
Paella de verdures Salmó al forn amb salsa de porro Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all Estofat de vedella Fruita fresca	Crema de pastanaga Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural	Sopa de pasta Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca	
<b>DILLUNS 29</b>	<b>DIMARTS 30</b>	<b>DIMECRES 31</b>	<b>DIJOUS 1</b>	<b>DIVENDRES 2</b>	
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet (a la llauna) Fruita fresca	Macarrons a la napolitana Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Patata i espínacs saltejat Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	<b>FESTIU</b>	<b>PONT</b>	

## MENÚ SENSE CARN

octubre 2018

Escola Parc de la Ciutadella

### EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Llenties estofades amb verdures Lluç a la romana i amanida d'enciam i pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	Crema de carbassa i patata <b>Salsitxes vegetals</b> i amanida de tomàquet, pastanaga i blat de moro Fruita fresca	Patata i mongeta <b>Remenat d'ou</b> i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam logurt natural	Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs) Peix fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet <b>Bacallà a la llimona</b> i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Ou dur sobre llit d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Cigrons amb espínacs Bacallà a la mel i amanida de tomàquet, blat de moro i olives logurt natural	Patata i bròquil <b>Mandonguilles vegetals</b> amb un xic de cuscús Fruita fresca	Espaguetis a la italiana <b>Tofu a l'allet</b> amb xampinyons Fruita fresca	<b>FESTIU</b>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, porro i xampinyons) Lluç al forn amb all i juliverti amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Patata i bledes saltejades Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa <b>Seitàn amb salsa</b> i arròs bullit d'acompanyament Fruita fresca	Llenties estofades amb arròs Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Sopa de verdures amb fideus i cigrons <b>Hamburguesa vegetal</b> i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Paella de verdures Salmó al forn amb salsa de porro Fruita fresca	Trinxat de col i patata saltejat amb all <b>Estofat de tofu</b> Fruita fresca	Crema de pastanaga <b>Fideus a la cassola amb llenties i verdures</b> i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural	Sopa de pasta Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Bacallà amb tomàquet (a la llauna) Fruita fresca	Macarrons a la napolitana <b>Truita a la jardinerai</b> amanida d'enciam, pastanaga i sèsam (centre de la taula) Fruita fresca	Patata i espínacs saltejat Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	<b>FESTIU</b>	<b>PONT</b>