



ESCOLA  
**PARC**  
de la Ciutadella



## MENÚ BASAL octubre 2020

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Espirals a la italiana Bacallà al forn i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, germinats i olives Cigrons amb espinacs i ou dur Fruita fresca	Patata i bròquil Mandonguilles mixtes amb suc i un xic de cuscús Fruita fresca	Crema de carbassa Gall dindi estofat amb xampinyons Fruita fresca	Arròs a la paella amb peix i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives logurt natural
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<b>F E S T A</b>	Llenties estofades amb verdures Lluç a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Sopa de fideus i cigrons Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet Vedella a la jardinera Fruita fresca	Patata i bleida Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb ceba, tomàquet i orenga Fruita fresca	Vichysoise (crema de porro) Fideus a la cassola amb pollastre i amanida de tomàquet i sèsam Fruita fresca	Patata i espinacs saltejats Cap de llom a l'allet amb xampinyons 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 pistons Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Espaguetis marcians (amb salsa d'espinacs) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Trinxat de col i patata amb all Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	Cigrons amb ceba i pastanaga Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Crema de pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (amb formatge, opcional) Fruita fresca

De beguda:  
aigua de font

Pa integral per  
acompanyar,  
cada dia.

La pasta i l'arròs  
són integrals.

Aliments  
ecològics: arròs,  
pasta, llegum, i  
algunes fruites i  
hortalisses

Aquest mes, de  
fruita: poma,  
pera, plàtan,  
nectarina,  
préssec, síndria,  
meló i raïm