



Menú d'Octubre — sense ou

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 Macarrons a la napolitana Bacallà al forn amb verdures Fruita fresca	5 Crema de carbassó Mongetes seques amb botifarra de porc Fruita fresca	6 Patata i mongeta Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	7 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes i olives Llenties estofades amb verdures logurt natural	8 Arròs amb salsa de tomàquet Truita amb farina de cigró amb xampinyons i am. d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca
11 Espirals amb oli, orenga i formatge Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam logurt natural	12 FESTA	13 Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, raves, remolatxa, blat de moro, pipes, germinats, olives,...) Cigrons amb espinacs i ou dur Fruita fresca	14 Arròs saltejat amb porro, carbassó,... Llom de porc amb salsa Fruita fresca	15 Crema de pastanaga Fideus a la cassola amb pollastre Fruita fresca
18 Llaços a la carbonara Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet Fruita fresca	19 Patata i bròquil Carn amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	20 Llenties a la jardinera Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita fresca	21 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre logurt natural	22 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, verat i olives Mongetes seques estofades Fruita fresca
25 Menestra de verdura i cigrons Bacallà al forn amb ceba i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	26 Arròs amb verdures Truita amb farina de cigró i patata i aman. d'enciam, tomàquet, pastanaga i pipes logurt natural	27 Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Escalopa de pollastre arrebossat i amanida Fruita fresca	28 Coliflor gratinada Llenties al curry i cuscús d'acompanyament Fruita fresca	29 Sopa de pasta Fricandó de vedella amb bolets i un xic d'amanida Fruita fresca
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de col·legiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, sindria i meló.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!