



# Menú d'Octubre – sense peix

## Escola Parc de la Ciutadella



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