

# Menú d'Octubre - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Truita francesa amb tall de formatge Fruita	3 Crema de carbassó Falafel de cigrons i tomàquet amanit Fruita	4 Patata i mongeta Seità a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	5 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Fideus a la cassola amb cigrons Fruita	6 Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
9 Crema de pastanaga Llentíes estofades amb verdures logurt natural	10 Espirals integrals amb pesto suau Salsitxes vegetals amb verdures Fruita	11 Cigrons guisats amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida Fruita	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTIU</b>
16 Llaços amb salsa de tomàquet Tofu al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 Patata i bròquil Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	18 Llentíes a la jardinera Croquetes de bolets i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita	19 Macarrons a la bolonyesa Truita de xampinyons i amanida verda Fruita	20 Vichysoisse (crema de porro) amb crostons de pa Falafel de cigrons i patata al caliu logurt natural
23 Patata i pèsols Cigrons saltejats amb tomàquet logurt natural	24 Bleda amb patata Llenties guisades i cuscú d'acompanyament Fruita	25 Arròs amb verdures Remenat d'ou amb patata Fruita	26 Crema de carbassa Fideuà de verdures Fruita	27 Macarrons amb tomàquet Truita paisana amb amanida Fruita
30 Espaguetis amb oli, orenga i formatge Filet de seità en salsa verda Fruita	31 Coliflor i patata Salsitxes vegetals a la jardinera logurt natural			
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 cuscú són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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