

MES: Octubre 2019

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA- celíacs



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ^a SETMANA		1 Arròs de muntanya Lluç amb verdures Làctic	2 Trinxat de col Llom planxa Fruita	3 Llenties Pollastre guisat amb bolets Fruita	4 Amanida de pasta Mandonguilles a la jardinera Fruita
2 ^a SETMANA	7 Crema de carbassa Arròs tres delícies Fruita	8 Espagueti bolonyesa Salmó amb pastanaga i ceba logurt de proximitat	9 Puré de patata amb formatge Filet de vedella Fruita	10 Coliflor Hamburguesa de conill Fruita	11 Cigrons amb espinacs Ous amb pernil Fruita
3 ^a SETMANA	14 Arròs amb verdures i bolets Espinacs saltejats Fruita	15 Macarrons a la milanesa Llom guisat amb prunes Làctic	16 Mongeta surtin de l'olla Bacallà amb samfaina Fruita	17 Sopa de brou Truita de patates Fruita	18 Minestra de verdures Pollastre al forn Fruita
4 ^a SETMANA	21 Cigrons Pasta a la amatriciana Fruita	22 Trinxat d'espinacs Salsitxes pollastre Làctic	23 Llenties guisades Carn a la planxa Fruita	24 Bròquil amb patates Vedella guisada amb bolets Fruita	25 Fideus a la cassola Peix blau a la provençal Fruita
5 ^a SETMANA	28 Mongeta amb ou dur Rollets de primavera Fruita	29 Espirals a la napolitana Llom de porc Làctic	30 Paella Hamburguesa de vedella Fruita	31 Patates guisades Hamburguesa de pollastre Fruita	

T'INFORMEM

- Productors locals: Reula, Cal Majuba i Cadí (làctics); Salvador Sala (patates); Ecopyrene (vedella ECO); Miquel Pons (llegum); Agustí Porta (carn); El Mos; Mafriseu (carn); Guiu (aviram); Devesa.
- Les **fruites**: Poma, pera, plàtan, préssec, taronja, raïm, magrana, caqui, figa, clementina, kiwi.
- Les **verdures** bròquil, col verda, col de Brussel·les, xicoira, carbassó, porro, coliflor, espinacs, pastanaga, , api, endívies, porro, escarola, carxofa, col llombarda, xirivia, salsíff, nap, ceba, all, rave, xampinyons, enciam, col blanca.
- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
 - Bon profit!!

www.mengemdaqui.cat

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTE TRADICIONAL



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

