

MES: OCTUBRE 2019

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



1. SETMANA  
2. SETMANA  
3. SETMANA  
4. SETMANA  
5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
1. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Crema de carbassó Lassanya de lleties (RA8) Iogurt l'Esquella	Arròs a la cassola (RT23) Peix blanc fregit Amanida Taronja <b>01 OCT SORTIDA</b>	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Pera / Caqui	Espinacs a la catalana (RT10) Pollastre amb bolets (RT56) Poma d'Arfa	Lleties estofades Ous / Truita Amanida Plàtan / Préssec
2. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Rissotto d'ordi amb verdures i bolets (RA15) Croquetes de llegum (RA7) Iogurt l'Esquella	Espagueti bolonyesa Peix blau amb verdures Amanida Taronja / Kiwi <b>08 OCT SORTIDA</b>	Puré de patata amb bolets Filet de vedella/poltre Amanida Raim / Figa	Coliflor gratinada Conill amb moniato (RT 53) Poma d'Arfa	Cigrons amb espinacs (RT30) Ous / Truita Amanida Plàtan
3. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Crema de carbassa Arròs amb lleties i verdures (RA15) Iogurt l'Esquella	Cereals amb verdures Llom rostit (RT 50) Amanida Clementina <b>15 OCT SORTIDA</b>	Mongetes sortint de l'olla amb oli (RT42) Bacallà amb samfaina (RT44) Amanida Raïm	Sopa torrada amb pilotilles (RT19) Truita i pa amb tomàquet Poma d'Arfa	Minestra de verdures Pollastre Amanida Plàtan
4. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Cigrons amb bolets (RT29) Macarrons a la bolonyesa vegetal Iogurt l'Esquella	Brandada de bacallà (RT45) Vedella i bolets (RT52) Amanida Raïm <b>22 OCT SORTIDA</b>	Amanida completa Arròs a la cubana o tres delícies Taronja / Magrana	Bròquil amb patates Salsitxes / croquetes de pollastre Poma al forn (RT63)	Fideus a la cassola (RT21) Peix blau Amanida Pera
5. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Crema de carbassa Cereals amb llegums Iogurt l'Esquella	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc Amanida Kiwi <b>29 OCT SORTIDA</b>	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Pera	Espinacs a la catalana (RT10) Pollastre amb bolets (RT56) Poma d'Arfa	Lleties estofades Ous / Truita Amanida Clementina <b>01 NOV FESTIU</b>

T'INFORMEM

- RT → Receptari Tradicional.
- RA → Receptari Fundació Alicia.
- El iogurt és de L'Esquella, elaborat amb llet del Molí de la Clota (Prullans).
- Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: 1r dijous de mes, bolets i pomes del territori (Arfa).
- Sempre que hi hagi llegums, es recomana que les postres siguin riques en **vitamina C** (cítrics, maduixes, kiwis...) per contribuir a l'absorció del ferro.
- Alternatives vegetals a carn i peix: seità, tofu, tempeh. A la planxa, arrebossats, guisats...

[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

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

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

