

MES: OCTUBRE '23

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Crema de carbassa ecològica Cigrons estofats amb tomàquet Fruita	3 Pastís de patata (7) Botifarra de porc amb amanida Fruita	4 Flam de verdures i xampinyons (5,7) Arròs a la cassola logurt ecològic	5 Macarrons amb tomàquet (1,7) Truita de carbassó i patata (5) Fruita	6 Llenties guisades amb xoriç (1) Bacallà a la catalana (4,9) Fruita
	9 Saltejat d'arròs Hamburguesa vegetal logurt ecològic	10 Espirals amb salsa carbonara (1,5,7) Ous amb sofregit de ceba i tomàquet (5) Fruita	11 Crema de cigrons, carbassó i porro Cuixes de pollastre amb samfaina Fruita	12 FESTIU	13 FESTIU
	16 Arròs amb pèsols Nuggets vegetals(1,6) Fruita	17 Trinxat de bròcoli i patata Filet de pollastre amb salsa de llimona Fruita	18 Cigrons a la cassola Truita de patata i ceba (5) Fruita	19 Sopa de pasta (1) Filet de peix de llotja al forn amb tomàquet (4) logurt ecològic	20 Rotlle de verdures i formatge (1,5,7) Llenties guisades (1) Fruita
	23 Arròs amb xampinyons Falafel de cigrons amb salsa de iogurt (1,7) Fruita	24 Crema de carbassa ecològica Macarrons amb salsa bolonyesa (1) logurt ecològic	25 Pastís de patata, ou dur i olives (5) Filet de lluç al forn amb samfaina (1) Fruita	26 Tavella saltejada amb pènil Rostit de pollastre amb prunes (9) Fruita	27 Mongeta blanca sortint d'olla Ous gratinats amb tomàquet Fruita
	30 Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6) Croquetes d'espinacs (1,5,7) Fruita	31 Arròs integral amb tomàquet i ou dur Peix de llotja al forn amb verdures (4) Fruita	1 FESTIU	2 Truita a la francesa (5) Llenties guisades amb carbassó i moniato (1) Fruita	3 Crema de mongetes seques Mandonguilles amb bolets (1,5,7) logurt Ecològic

### T'INFORMEM

Aquest mes cuinem amb:  
Patata de Montant  
Poma ECO la Devesa (Lleida)  
Carbassa ECO Devesa i  
Tresors del Cadí  
Oli verge extra d'oliva per amanir (Cooperativa Granadella)

Molt bon inici de tardor!!!!  
Bon profit!!

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

- 1 Gluten
- 6 Soja
- 2 Crustacis
- 7 Llet
- 3 Mol·luscs
- 8 Cacauets
- 4 Peix
- 9 Fruita seca
- 5 Ous
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

