

MES: OCTUBRE

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA MIRET I SANS



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs integral amb verdures Pollastre al forn* Fruita (10)	2 Llenties estofades Tilapia al forn* Macedònia (10)
5 - Pa integral Cigrons guisats Truita a la francesa* (1) Fruita (10)	6 Pasta integral amb tomata i verdures. Bacallà al forn* (4) Fruita (10)	7 - Pa integral Amanida completa Mandonguilles amb pèsols Natilla (7)	8 Patata i mongeta verda Pollastre amb prunes* (4) Fruita (10)	9 Amanida d'arròs Truita de moniato* (5) Fruita (10)
12 - Pa integral Purè de carabassó Cuscús amb verdures (1) Fruita (10)	13 Arròs integral amb bolets i verdures Sardines al forn* (4) Fruita (10)	14 - Pa integral Crema de mongeta blanca Fricandó amb pèsols i ou dur* logurt (7)	15 Coliflor gratinada (7) Pit de pollastre* Fruita (10)	16 Amanida de pasta (1) Peix espasa al forn* Fruita (10)
19 - Pa integral Crema de carabassa Arròs integral amb verdures i xampinyons Fruita (10)	20 Amanida completa Lluç arrebossat (4) Fruita (10)	21 - Pa integral Llenties estofades Truita de carabassó* Mató (7)	22 Purè de patata (7) Salsitxa de pollastre amb tomata* Fruita (10)	23 Espaguetis amb tomata Ous farcits* (5, 7) Macedònia (10)
26 - Pa integral Amanida de llenties amb verdures Hamburguesa vegetal* Fruita (10)	27 Sopa de verdures amb arròs integral Tonyina al forn* (4) Fruita (10)	28 - Pa integral Macarrons integrals amb cloïsses (1,2) Truita de patata i ceba* Fruita (10)	29 Cigrons estofats (5) Brotxeta de pollastre* Fruita (10)	30 Trinxat (bròquil i patata) Gall dindi a la planxa* logurt (7)

T'INFORMEM

Làctics de La Reula (sense sucre)

Amanides: Oli OVE

Sal iodada

Beguda: Aigua

Pa: blanc i integral

*acompanyament d'enciam i tomata.

Comuniqueu si l'alumne té al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

El menú pot variar per disponibilitat del producte.

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

Amanida de tomata, +

pa integral + fruita

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i AlimentacióFons Europeu Agrícola
de Desenvolupament Rural:
Europa Investint en les zones ruralsSOC
Servei d'Ocupació
de CatalunyaGeneralitat
de Catalunya