



MENÚS DE TARDOR CURS 25-26

Del 29/9 al 3/10. Del 27 al 30/10. Del 24 al 28/11.



PRIMERA SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals integrals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat	Llenties estofades amb verdures	Sopa vegetal amb pasta de llegum	Patata, mongeta i pastanaga	Crema de pèsols
Salmó al forn amb barreja d'enciams i pebrot vermell	Trita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons, ceba i tomàquet xerri	Estofat de vedella a la jardinera	Rissoto de bolets
Fruita del temps	logurt amb panses i o canyella	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Crema de verdures	Amanida amb cereal*	Humus amb hortalisses	Crema de verdures	Amanida
Trita de patates	Carn blanca amb verdures	Ou	Peix blanc amb cereal*	Torrada amb peix blau i formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps

Del 6 al 10/10. Del 3 al 7/11. De l'1 al 5/12.



SEGONA SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de moniato i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet	Mongetes seques amb oli d'oliva	Patata i bròquil	Humus amb pastanaga i bastonets de pa
Butifarra amb bolets	Bacallà al forn amb maionesa d'all i barreja d'enciams i magrana	Trita de formatge amb tomàquet i enciam	Pit de pollastre arrebossat al forn amb pastanaga i enciam	Fideuà amb gambetes i sípia amb all i oli (opcional)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt amb panses i o canyella	Fruita del temps	Fruita del temps
Amanida amb fruita del temps	Verdura amb moniato	Sopa de cereal*	Llegums	Pizza amb verdures i peix blau
Peix blanc	Carn blanca	Ou amb verdures	Peix blau amb amanida	logurt
Fruits secs	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

Del 13 al 17/10. Del 10 al 14/11. Del 10 al 12/12.



TERCERA SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Cuscús amb verdures	Sopa vegetal amb pasta de llegum	Amanida de tardor, enciam, pastanaga, poma i pipes	Crema de verdures	Patata i pèsol
Trita de patates i ceba amb tomàquet i formatge fresc	Pollastre rostit amb xips de moniato, pebrot vermell amanit i olives	Llenties estofades amb arròs i verdures	Macarrons intagrals a la bolonyesa	Bacallà a la cassola amb samfaina i panses
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt amb panses i o canyella	Fruita del temps	Fruita del temps
Llegums	Verdura amb patata	Moniato al forn	Amanida amb llegums	Humus amb hostalisses
Carn blanca amb amanida	Peix blau	Ou amb verdures	Peix blanc amb cereal*	Crep amb verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps

Del 20 al 24/10. Del 17 al 21/11. Del 15 al 19/12.



QUARTA SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Puré de carbassa	Cigrans amb oli d'oliva	Patata i espinacs	Mongetes seques amb oli d'oliva	Arròs integral amb tomàquet
Coca de recapte amb tonyina, formatge i orenga	Calamars a la romana amb enciam i tomàquet	Pollastre al forn amb samfaina	Trita de carbassó i ceba amb tomàquet xerri	Estofat d'indiot al forn amb verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Pastís de formatge artesà	Fruita del temps
Sopa de cereal*	Verdura amb patata	Llegum amb verdura	Amanida amb fruits secs	Moniato
Carn blanca amb amanida	Carn blanca	Peix blau	Carn blanca	Ou amb verdures
logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

En els àpats s'inclou pa i aigua. Tots els dimarts i dijous hi haurà pa integral.
Fruita del temps: poma, pera, plàtan, kiwi i taronja. En els menús diaris pot haver-hi variacions segons mercat.

*Menús revisats per la dietista Meritxell Bansell Roca.
*Nº de col·legiada:CAT665.