

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, meló, síndria, préssec,...  
 Es servirà pa integral. Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal lodada per cuinar  
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
 Menús valorats nutricionalment  
 per Aroa Espinosa Ruiz  
 Nº col·legiada CAT 001178



**Un cop al mes,  
 postre casolà**

# INSTITUT ESCOLA PEPA COLOMER

## OCTUBRE 2021

### MENÚ NO PORC

**DIVENDRES 1**

 LLENTIES ESTOFADES AMB  
 VERDURETES

**HAMBURGUESA DE PEIX AMB**  
 FORMATGE, ENCIAM I  
 TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DILLUNS 4**
**SOPA CASOLANA (BROU**  
**VEGETAL)**

 MUSSOLA AL FORN AMB  
 AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 5**

 MONGETA TENDRA AMB  
 PATATA

 VEDELLA AMB CUSCÚS DE  
 VERDURETES

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 6**

 ESPAGUETIS AMB  
 VERDURES I TOMÀQUET

 PINXOS DE POLLASTRE AMB  
 AMANIDA D'ENCIAM I  
 PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 7**

CREMA DE VERDURES

ARRÒS CALDÓS

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 8**
**CIGRONS ESTOFATS AMB**  
**VERDURES**

 TRUITA D'ESPINACS AMB  
 ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

**DILLUNS 11**

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

 NUGGETS DE POLLASTRE  
 AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
 REMOLATXA

IOGURT

**DIMARTS 12**
**FESTA**
**DIMECRES 13**

 LLENTIES ESTOFADES AMB  
 SOFREGIT DE CEBA I PEBROT

 REMENAT D'OUS AMB ENCIAM  
 I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 14**

COL I FLOR AMB PATATA

 GALL D'INDI AL FORN AMB  
 VERDURETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 15**
**MACARRONS AMB CREMA DE**  
**LLET (SENSE BACÓ)**

 LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  
 D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

**DILLUNS 18**
**SOPA CASOLANA (BROU**  
**VEGETAL)**

 MANDONGUILLES DE PEIX  
 AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 19**

 CREMA DE PÈSOLS I  
 VERDURES

 POLLASTRE ARREBOSSAT  
 CASOLÀ AMB AMANIDA  
 D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 20**

ARRÒS AMB VERDURES

 TRUITA A LA FRANCESA AMB  
 PA I TOMÀQUET I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 21**

 MINISTRA DE VERDURES  
 CASOLANA

FIDEUÀ MARINERA

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 22**
**VISITEM PERÚ**  
**PAPAS A LA HUANCAÍNA**
**GARBANZOS SALTADOS CON**  
**VERDURITAS**
**ARROZ CON LECHE PERUANO**
**DILLUNS 25**
**FIDEUÀ DE VERDURES I**  
**PÈSOLS (SENSE PORC)**

 TRUITA DE CARBASSÓ I  
 PATATA AMB ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 26**

ARRÒS AMB TOMÀQUET

 PERNILETS DE POLLASTRE  
 AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
 REMOLATXA

IOGURT

**DIMECRES 27**

 CIGRONS AMB CEBA I  
 TOMÀQUET

 CUES DE RAP AMB SALSETA I  
 FAVETES I ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 28**

BRÒQUIL AMB PATATA

**MONGETES SEQUES**  
**SALTEJADES AMB VERDURES**

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 29**
**BROU VEGETAL CASOLÀ AMB**  
**VERDURETES**

 PIZZA CASOLANA DE  
 XAMPINYONS I FORMATGE

FRUITA DEL TEMPS

