

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 iodada 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 **SENSE OU**

DIVENDRES 1

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES
HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE (SENSE OU NI DERIVATS) AMB ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 4

SOPA D'AU CASOLANA (PASTA SENSE OU)
 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 TOMÀQUET I VERDURES (**PASTA SENSE OU**)
 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 A LA RIOJANA (SENSE OU)
TILÀPIA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
 IOGURT

DILLUNS 11

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA (SENSE OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
 IOGURT

DIMARTS 12
FESTA
DIMECRES 13

LLENTIES ESTOFADES AMB SOFREGIT DE CEBA I PEBROT
MAGRA A LA PLANXA 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 A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET (PASTA SENSE OU)
 LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
 FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 18

SOPA D'AU CASOLANA (PASTA SENSE OU)
BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET
 FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 19

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA (SENSE OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 20

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE FARINA DE CIGRÓ AMB PA I TOMÀQUET I AMANIDA
 FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 21

MINISTRA DE VERDURES CASOLANA
FIDEUÀ MARINERA (PASTA S/OU)
 FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 22

VISITEM PERÚ PAPAS A LA HUANCAÍNA (SENSE OU DUR) LOMO SALTADO CON VERDURITAS
ARROZ CON LECHE PERUANO

DILLUNS 25

FIDEUÀ DE VERDURES I PÈSOLS (PASTA SENSE OU)
GALL D'INDI A LA PLANXA 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
BOTIFARRA DE PORC (SENSE OU) AMB MONGETES SALTEJADES
 FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 29

BROU CASOLÀ AMB VERDURETES (PASTA SENSE OU)
PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS I FORMATGE (SENSE OU)
 FRUITA DEL TEMPS