

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 BASAL

DIVENDRES 1

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE, ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 4

SOPA D'AU CASOLANA

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

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

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 A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 18

SOPA D'AU CASOLANA

MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALS 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
LOMO SALTADO CON VERDURITAS

ARROZ CON LECHE PERUANO
DILLUNS 25

FIDEUÀ DE VERDURES I PÈSOLS

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

BOTIFARRA DE PORC AMB MONGETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 29

BROU CASOLÀ AMB VERDURETES

PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS I FORMATGE

FRUITA DEL TEMPS

