

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 SENSE PLV / LACTOSA

DIVENDRES 1

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

HAMBURGUESA MIXTA (SENSE LLET NI DERIVATS) AMB 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 (SENSE LLET NI DERIVATS) AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 7

CREMA DE VERDURES (SENSE LLET NI DERIVATS)

ARRÒS CALDÓS

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 8

CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA

TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

POSTRE DE SOIA O FRUITA

DILLUNS 11

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

POSTRE DE SOIA O FRUITA

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 NAPOLITANA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 18

SOPA D'AU CASOLANA

BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 19

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES (SENSE LLET NI DERIVATS)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (SENSE LLET NI DERIVATS) 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 (SENSE TRACES DE LLET NI DERIVATS)

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 22

VISITEM PERÚ

PAPAS PANADERA CON CEBOLLA Y HUEVO DURO (SIN LECHE NI DERIVADOS)

LOMO SALTADO CON VERDURITAS



ARROZ CON BEBIDA VEGETAL PERUANO (SENSE LLET NI DERIVATS)

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

POSTRE DE SOIA O FRUITA

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 LLET NI DERIVATS) AMB MONGETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 29

BROU CASOLÀ AMB VERDURETES

PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (SENSE LLET NI DERIVATS)

FRUITA DEL TEMPS