

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 **NO CARN**

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

TRUITA DE TONYINA AMB
CUSCÚS DE VERDURETES

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 6

ESPAGUETIS AMB
TOMÀQUET I VERDURES

ROSADA A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 7

CREMA DE VERDURES

**ARRÒS CALDÓS (SENSE
CARN)**

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 BRÒCOLI 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

MONGETES SEQUES 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

**TILÀPIA ARREBOSSADA
CASOLANA** 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

TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA AMB ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 26

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ A LA PLANXA 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

