

Octubre

ANTAVIANA



SOJA



PEIX



MOSTASSA



GLUTEN



FRUITS DE CLOSCA



OUS



CRUSTACIS



CACAUETS



MOL-LUSCS



API



TRAMUSSOS



LACTIS



E-X
DIÒXID DE SOFRE
I SULFAT



GRANS DE
SÈSAM

Tastet mensual!
Xips de moniato

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

dilluns

5 ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de moro
IOGURT ECO

dimarts

6 CIGRONS ECO AMB ESPINACS
tomàquet, espinacs i ceba
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA

dimecres

7 ESPAGUETIS ECO NAPOLITANA
sofregit de tomàquet i formatge ratllat
BROQUETES DE GALL DINDI
amb enciam i tomàquet
FRUITA DE TEMPORADA

dijous

1 ARRÒS ECO A LA CASSOLA
pebrots, ceba, pastanaga
VARETES DE LLUÇ
amb enciam i pastanaga
FRUITA DE TEMPORADA

divendres

2 SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS ECO
amb pastanaga, porros, api i ceba
ESTOFAT DE GALL DINDI
patata, pastanaga i ceba
FRUITA DE TEMPORADA



EL NOSTRE COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni productes industrials.

Fruites de temporada:

Kiwi, poma meló, pera, pinya, plàtan i raïm

Verdura de temporada:

carbassa, mongeta verda, porros, pastanaga, enciam, tomàquet, col

FESTIU

12 13 GRATINAT DE PATATES
patates, llet, formatge i bacó
TRUITA DE VERDURES
amb enciam i pipes
FRUITA DE TEMPORADA

14 ARRÒS ECO AL PESTO
alfàbrega i formatge
CASTANYOLA AL FORN
amb tomàquet al forn
FRUITA DE TEMPORADA

15 MACARRONS ECO AMB Salsa ORIENTAL
pebrot vermell i verd, porros, ceba i salsa de soja
HAMBURGUESA MIXTA
amb enciam i blat de moro
FRUITA DE TEMPORADA

16 MENÚ MARRÓ

19 ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET
CALAMARS A LA ROMANA
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA

20 ESPIRALS ECO
AMB FORMATGE RATLLAT
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA
mongeta verda, pastanaga i tomàquet
FRUITA DE TEMPORADA

21 LLENTIES ECO CA L'AMPARO
TRUITA DE MONIATO
amb niu d'enciams
FRUITA DE TEMPORADA

22 PATATES GUISADES COSTELLA
tomàquet, ceba, pastanaga i costella
POLLASTRE AL CURRI
amb enciam i pipes
FRUITA DE TEMPORADA

23 CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI FORNEJAT
amb enciam i tomàquet
IOGURT ECO

26 SOPA AMB MERAVELLA ECO
brou d'au, vegetals i meravella
SALSITXES D'AU AMB CEBA
amb enciam i pipes
FRUITA DE TEMPORADA

27 ARRÒS ECO AMB VERDURES
carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
BACALLÀ AL FORN
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA

28 CIGRONS ECO AMB VERDURES
tomàquet, vegetals i ceba
TRUITA DE PORROS
amb enciam i pastanaga
FRUITA DE TEMPORADA

29 TRINXAT DE COL I PATATA
PIT DE GALL DINDI AL FORN AMB
FORMATGE GRATINAT
amb enciam i blat de moro
FRUITA DE TEMPORADA

30 CREMA DE MONIATO
FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS
amb patates al forn
CREMA DE XOCOLATA

MENÚ MARRÓ 16 d'octubre

Els aliments de color marró:

Són rics en àcid fític.
Són aliments antioxidants.
Ajuden a reduir el colesterol en sang i també regulen la glucèmia.
Són beneficiosos pels nostres intestins ja que actuen com a prebiòtics, mantenint i millorant la nostra flora intestinal.



30 OCTUBRE
la castanyada

