

OCTUBRE 2022

## MENÚ BASAL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>Brou d'au amb pasta<sup>1</sup> Lluç en salsa verda<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre arrebossat<sup>1,3</sup> Patata al forn Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal<sup>1,6</sup> (tomàquet i soja) Hamburguesa de falafel<sup>1,3,7,8</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Fricandó de vedella a la jardinera<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre a l'ast <b>Enciam ecològic</b> i formatge fresc<sup>7</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>		<p>13</p> <p>Crema de porro Bacallà amb tomàquet<sup>4</sup> Daus de patata amb espècies Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>17</p> <p>Arròs 3 delícies<sup>3</sup> (pastanaga, truita, pèsols) Sèpia guisada amb patates<sup>2,4</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Croquetes de carn<sup>1,4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Truita d'espinacs i patata<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Fideus xinos</b><sup>6</sup> <b>Pollastre al estil oriental</b> Pa<sup>1</sup> i Dorayakis</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Peix fresc de llotja</b><sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>24</p> <p>Cus cus de verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Pollastre al curry Aros de ceba arrebossats<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de <b>vedella ecològica</b> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Truita de verdures<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Lluç al forn amb ceba<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carabassa i moniato Pizza margarita<sup>1,7</sup> <b>Fruita ecològica</b></p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:

Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

- Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies
- 1 GLUTEN
  - 2 CRUSTACIS
  - 3 OUS
  - 4 PEIX
  - 5 CACAUETS
  - 6 SOJA
  - 7 LLET
  - 8 FRUITS DE CLOSCA
  - 9 API
  - 10 MOSTASSA
  - 11 SÈSAM
  - 12 SULFITS
  - 13 TRAMUSSOS
  - 14 MOL-LUSC

- Peix fresc segons mercat
- Proteïna vegetal

OCTUBRE 2022

## MENÚ HALAL

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>Brou d'au halal amb pasta<sup>1</sup> Lluç en salsa verda<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre halal arrebossat<sup>1,3</sup> Patata al forn Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal<sup>1,6</sup> (tomàquet i soja) Hamburguesa de falafel<sup>1,3,7,8</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Fricandó de vedella halal a la jardineria<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre halal a l'ast <b>Enciam ecològic</b> i formatge fresc<sup>7</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>	<p>13</p> <p>Crema de porro Bacallà amb tomàquet<sup>4</sup> Daus de patata amb espècies Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>14</p> <p><b>Macarrons ecològics</b> a la norma<sup>1</sup> (albergínia i tomàquet) Gall d'indi hala al forn <b>Carbassó ecològic</b> al forn Pa<sup>1</sup> i fruita</p>
<p>17</p> <p>Arròs 3 delícies<sup>3</sup> (pastanaga, truita, pèsols) Sèpia guisada amb patates<sup>2,4</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Croquetes de peix<sup>1,4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Truita d'espinacs i patata<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Fideus xinos</b><sup>6</sup> <b>Pollastre halal al estil oriental</b> Pa<sup>1</sup> i Dorayakis</p> <p>ECO</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Peix fresc de llotja</b><sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>24</p> <p>Cus cus de verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Pollastre halal al curry Aros de ceba arrebossats<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de <b>vedella halal ecològica</b> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Truita de verdures<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Lluç al forn amb ceba<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carbassa i moniato Pizza margarita<sup>1,7</sup> <b>Fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
Poma, pera, pruna, prèsec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

- Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies
- 1 GLUTEN
  - 2 CRUSTACIS
  - 3 OUS
  - 4 PEIX
  - 5 CACAUETS
  - 6 SOJA
  - 7 LLET
  - 8 FRUITS DE CLOSCA
  - 9 API
  - 10 MOSTASSA
  - 11 SÈSAM
  - 12 SULFITS
  - 13 TRAMUSSOS
  - 14 MOL-LUSC

- Peix fresc segons mercat
- Proteïna vegetal

OCTUBRE 2022

## MENÚ SENSE GLUTEN



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>Brou d'au amb pasta s/gluten Lluç en salsa verda<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa s/gluten i fruita</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre enfarinat s/gluten<sup>3</sup> Patata al forn Pa s/gluten i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p>Pasta s/gluten amb salsa bolonyesa vegetal<sup>6</sup> (tomàquet i soja) Hamburguesa de tofu i pastanaga<sup>6,11</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa s/gluten i lacti<sup>7</sup></p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Fricandó de vedella a la jardinera Pa s/gluten i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa s/gluten i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre a l'ast <b>Enciam ecològic</b> i formatge fresc<sup>7</sup> Pa s/gluten i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa s/gluten i fruita</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>	<p>13</p> <p>Crema de porro Bacallà amb tomàquet<sup>4</sup> Daus de patata amb espècies Pa s/gluten i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>14</p> <p>Pasta s/gluten a la norma<sup>1</sup> (albergínia i tomàquet) Llom de porc al forn <b>Carbassó ecològic</b> al forn Pa s/gluten i fruita</p>
<p>17</p> <p>Arròs 3 delícies<sup>3</sup> (pastanaga, truita, pèsols) Sèpia guisada amb patates<sup>2,4</sup> Pa s/gluten i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Croquetes s/gluten <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa s/gluten i fruita</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Truita d'espinacs i patata<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa s/gluten i lacti<sup>7</sup></p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Pasta s/gluten a l'estil xino</b><sup>6</sup> <b>Pollastre al estil oriental</b> <b>Pa s/gluten i Pasta s/gluten</b></p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Peix fresc de llotja</b><sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa s/gluten i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>24</p> <p>Pasta s/gluten amb verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Pollastre al curry Aros de ceba arrebossats<sup>1</sup> Pa s/gluten i fruita</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de <b>vedella ecològica</b> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa s/gluten i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Truita de verdures<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa s/gluten i lacti<sup>7</sup></p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Lluç al forn amb ceba<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa s/gluten i fruita</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carabassa i moniato Pizza s/gluten margarita<sup>7</sup> <b>Fruita ecològica</b></p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
Poma, pera, pruna, prèsec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

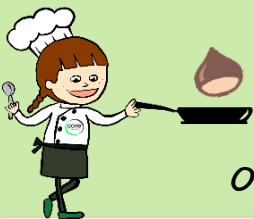
- Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies
- 1 GLUTEN
  - 2 CRUSTACIS
  - 3 OUS
  - 4 PEIX
  - 5 CACAUETS
  - 6 SOJA
  - 7 LLET
  - 8 FRUITS DE CLOSCA
  - 9 API
  - 10 MOSTASSA
  - 11 SÈSAM
  - 12 SULFITS
  - 13 TRAMUSSOS
  - 14 MOL-LUSC

- Peix fresc segons mercat
- Proteïna vegetal



OCTUBRE 2022

MENÚ SENSE OU



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p><b>Brou d'au amb pasta<sup>1</sup></b> Lluç en salsa verda<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre arrebossat<sup>1,3</sup> Patata al forn Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p><b>Espaguetis</b> amb salsa bolonyesa vegetal<sup>1,6</sup> (tomàquet i soja) Hamburguesa de falafel<sup>1,3,7,8</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Fricandó de vedella a la jardinera<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre a l'ast <b>Enciam ecològic</b> i formatge fresc<sup>7</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>	<p>13</p> <p>Crema de porro Bacallà amb tomàquet<sup>4</sup> Daus de patata amb espècies Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>14</p> <p><b>Macarrons ecològics</b> a la norma<sup>1</sup> (albergínia i tomàquet) Llom de porc al forn <b>Carbassó ecològic</b> al forn Pa<sup>1</sup> i fruita</p>
<p>17</p> <p>Arròs 2 delícies (pastanaga, pèsols) Sèpia guisada amb patates<sup>2,4</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Croquetes de carn<sup>1,4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Pit de gall dindi a la planxa <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Fideus xinos<sup>6</sup></b> <b>Pollastre al estil oriental</b> Pa<sup>1</sup> Pasta sense ou</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Peix fresc de llotja<sup>4</sup></b> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>24</p> <p>Cus cus de verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Pollastre al curry Aros de ceba arrebossats<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de <b>vedella ecològica</b> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Llom a la planxa <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Lluç al forn amb ceba<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carabassa i moniato Pizza margarita<sup>1,7</sup> <b>Fruita ecològica</b></p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

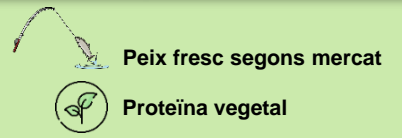
- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; per fregir s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà: Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



OCTUBRE 2022

## MENÚ SENSE PEIX

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>Brou d'au amb pasta<sup>1</sup> Truita a la francesa<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre arrebossat<sup>1,3</sup> Patata al forn Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal<sup>1,6</sup> (tomàquet i soja) Hamburguesa de falafel<sup>1,3,7,8</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Fricandó de vedella a la jardineria<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre a l'ast <b>Enciam ecològic</b> i formatge fresc<sup>7</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>		<p>13</p> <p>Crema de porro Pit de pollastre a la planxa Daus de patata amb espècies Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>17</p> <p>Arròs 3 delícies<sup>3</sup> (pastanaga, truita, pèsols) Pit de pollastre a la planxa Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Croquetes de carn<sup>1,4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Truita d'espinacs i patata<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Fideus xinos</b><sup>6</sup> <b>Pollastre al estil oriental</b> Pa<sup>1</sup> i Dorayakis</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Peix fresc de llotja</b><sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>
<p>24</p> <p>Cus cus de verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Pollastre al curry Aros de ceba arrebossats<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de <b>vedella ecològica</b> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Truita de verdures<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Llom a la planxa <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carabassa i moniato Pizza margarita<sup>1,7</sup> <b>Fruita ecològica</b></p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:

Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

- Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies
- 1 GLUTEN
  - 2 CRUSTACIS
  - 3 OUS
  - 4 PEIX
  - 5 CACAUETS
  - 6 SOJA
  - 7 LLET
  - 8 FRUITS DE CLOSCA
  - 9 API
  - 10 MOSTASSA
  - 11 SÈSAM
  - 12 SULFITES
  - 13 TRAMUSSOS
  - 14 MOL-LUSC

- Peix fresc segons mercat
- Proteïna vegetal



# INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA

## OCTUBRE 2022 MENÚ SENSE LACTOSA, SENSE LLET



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>Brou d'au amb pasta<sup>1</sup> Lluç en salsa verda<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre arrebossat<sup>1,3</sup> Patata al forn Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal<sup>1,6</sup> (tomàquet i soja) Hamburguesa de tofu i pastanaga<sup>6,11</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lactic de soja</p> <p>ECO</p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Fricandó de vedella a la jardinera<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre a l'ast <b>Enciam ecològic</b> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>		<p>13</p> <p>Crema de porro Bacallà amb tomàquet<sup>4</sup> Daus de patata amb espècies Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>17</p> <p>Arròs 3 delícies<sup>3</sup> (pastanaga, truita, pèsols) Sèpia guisada amb patates<sup>2,4</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Pit de pollastre a la planxa <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Truita d'espinacs i patata<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lactic de soja</p> <p>ECO</p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Fideus xinos</b><sup>6</sup> <b>Pollastre al estil oriental</b> Pa<sup>1</sup> i Pasta sense llet</p> <p>ECO</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Peix fresc de llotja</b><sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>24</p> <p>Cus cus de verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Pollastre al curry Aros de ceba arrebossats<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de <b>vedella ecològica</b> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Truita de verdures<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa<sup>1</sup> i lactic de soja</p> <p>ECO</p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Lluç al forn amb ceba<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carabassa i moniato Pizza margarita amb formatge vegetal<sup>1</sup> <b>Fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

**ECO**

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies

1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL-LUSC

Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal



OCTUBRE 2022

## MENÚ VEGÀ



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>Brou vegetal amb pasta<sup>1</sup> Llenties viudes <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Tofu empanat<sup>1</sup> Patata al forn Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal<sup>1,6</sup> (tomàquet i soja) Hamburguesa de falafel<sup>1,3,7,8</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Cigrons saltejats Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Salsitxes vegetals<sup>1,3,6</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Cigrons amb salsa de tomàquet <b>Enciam ecològic</b> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Arròs blanc amb oli d'oliva <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>	<p>13</p> <p>Crema de porro Hamburguesa de vegetal<sup>1,3,7,8</sup> Daus de patata amb espècies Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>14</p> <p><b>Macarrons ecològics</b> a la norma<sup>1</sup> (albergínia i tomàquet) Verdura del dia <b>Carbassó ecològic</b> al forn Pa<sup>1</sup> i fruita</p>
<p>17</p> <p>Arròs 2 delícies (pastanaga, pèsols) Llenties saltejades Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Tofu empanat<sup>1</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Verdura del dia <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Fideus xinos</b><sup>6</sup> <b>Verdures al estil oriental</b> Pa<sup>1</sup> i Pasta s/ou, s/llet</p> <p>ECO</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Mongeta seca saltejada</b> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>24</p> <p>Cus cus de verdures (pastanaga, carbassó, albergínia) Seità a l'allet<sup>1,6</sup> Aros de ceba arrebossats<sup>1</sup> Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de vegetal<sup>1,3,7,8</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Verdura del dia <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Tofu al forn amb ceba <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carabassa i moniato Pizza margarita amb formatge vegetal<sup>1</sup> <b>Fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

- ✓ Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva; per fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà: Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

- Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies
- 1 GLUTEN
  - 2 CRUSTACIS
  - 3 OUS
  - 4 PEIX
  - 5 CACAUETS
  - 6 SOJA
  - 7 LLET
  - 8 FRUITS DE CLOSCA
  - 9 API
  - 10 MOSTASSA
  - 11 SÈSAM
  - 12 SULFITS
  - 13 TRAMUSSOS
  - 14 MOL-LUSC

Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal

OCTUBRE 2022

## MENÚ HIPOCALÒRIC



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>Brou d'au amb pasta<sup>1</sup> Lluç en salsa verda<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>4</p> <p>Mongeta seca estofada (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre a la planxa Verdura del dia <b>NO PATATA</b> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p>	<p>5</p> <p>Verdura del dia Hamburguesa de falafel<sup>1,3,7,8</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti desnatat<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patates Vedella a la planxa Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pipes<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre a l'ast <b>Enciam ecològic</b> i formatge fresc<sup>7</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>11</p> <p>Verdura del dia Truita de carbassó<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA!</b></p>	<p>13</p> <p>Crema de porro Bacallà amb tomàquet<sup>4</sup> Daus de patata amb espècies Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>14</p> <p>Verdura del dia Llom de porc al forn <b>Carbassó ecològic</b> al forn Pa<sup>1</sup> i fruita</p>
<p>17</p> <p>Verdura del dia Peix a la planxa<sup>4</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>18</p> <p>Espinacs amb patates Pit de pollastre a la planxa <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltejats Truita a la francesa<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa<sup>1</sup> i lacti desnatat<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL</b> <b>Fideus xinos</b><sup>6</sup> <b>Pollastre al estil oriental</b> <b>Pa<sup>1</sup> i Dorayakis</b></p> <p>ECO</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>verdures ecològiques</b> <b>Peix fresc de llotja</b><sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i kikos picats<sup>8</sup> Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>24</p> <p>Verdura del dia Pollastre al curry Enciam Pa<sup>1</sup> i fruita</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de <b>vedella ecològica</b> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>	<p>26</p> <p>Arròs a l'hortelana (xampinyons, pastanaga, ceba) Truita de verdures<sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i panses Pa<sup>1</sup> i lacti desnatat<sup>7</sup></p> <p>ECO</p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Lluç al forn amb ceba<sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet cherry Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>ECO</p>	<p>28</p> <p><b>LA CASTANYADA!</b> Crema de carabassa i moniato Pizza margarita<sup>1,7</sup> <b>Fruita ecològica</b></p> <p>ECO</p>
<p>31</p> <p><b>FESTA!</b></p>				

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; per els fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
Poma, pera, pruna, prèsec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies

1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL-LUSC

Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal