

Menu escolar sense ou

octubre 2015



<p>1 Patates estofades</p> <p>Rodanxa de mussola amb salseta</p> <p>Iogurt</p>	<p>2 Tallarines a la siciliana (tomàquet, olives i tonyina)</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>			
<p>5 Mongeta blanca estofada</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6 Crema de pastanaga</p> <p>Rodó de llom amb salseta i patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7 Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Varetes de peix amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8 Sopa de brou</p> <p>Gall d'indi planxa amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Iogurt</p>	<p>9 Arròs amb sofregit de verdures</p> <p>Pollastre al forn amb patates al caliu</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>12 FESTIU</p>	<p>13 Lenties estofades</p> <p>Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15 Arròs amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç amb patates panadera</p> <p>Iogurt</p>	<p>16 Macarrons amb tomàquet i tonyina</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>19 Mongeta blanca estofada</p> <p>Botifarra de pagès al forn amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20 Mongeta tendra amb patates</p> <p>Escalopa de llom al forn amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21 Arròs amb tomàquet sofregit casolà</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>22 Sopa de fideus</p> <p>Bistec a la planxa amb amanida d'enciam i soja</p> <p>Iogurt</p>	<p>23 Macarrons carbonara</p> <p>Pollastre al forn amb patata al caliu</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>26 Lenties estofades</p> <p>Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27 Crema de carbassó</p> <p>Estofat de carn magra</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28 Macarrons Napolitana</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>29 Sopa de fideus</p> <p>Salsitxes amb samfaina</p> <p>Iogurt</p>	<p>30 Arròs 3 delícies</p> <p>Filet de lluç al forn amb pèsols i salseta</p> <p>Fruita del temps</p>



Les fruites del temps són : pera, plàtan, poma, mandarines, maduixes, meló, síndria,...(segons temporada)

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut
www.cesnut.com
 Roser Montané Número col. 0681

