

# Colegio Miró



## DIMARTS 1

Llenties estofades

Botifarra amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

## DIMECRES 2

Espaguetis bolonyesa

Pollastre al forn amb verduretes

Fruita del temps

## DIJOUS 3

Crema de carbassó

Trita de tonyina amb amanida d'enciam i olives

Làctic

## DIVENDRES 4

Arròs amb sofregit de verduretes

Xispes de lluç al forn amb amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

## DILLUNS 7

Mongeta blanca estofada

Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

## DIMARTS 8

Amanida rusa

Rodo de llom amb verduretes

Fruita del temps

## DIMECRES 9

Crema de carbassa

Trita de patates amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

## DIJOUS 10

Arròs amb tomàquet sofregit

Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i soja

Làctic

## DIVENDRES 11

Tallarins a la carbonara

Filet de lluç al forn amb patates

Fruita del temps

## DILLUNS 14

Cigrons estofats

Calamars a la romana amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

## DIMARTS 15

Amanida de patata

Pizza casolana de pernil i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

## DIMECRES 16

Macarrons Napolitana

"Bocaditos" d'ou amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

## DIJOUS 17

Mongeta tendra amb patates  
Mandonguilles de pollastre a la jardinera

Làctic

## DIVENDRES 18

Arròs 5 delícies

Pollastre al forn amb patates panadera

Fruita del temps

## DILLUNS 21

Llenties estofades  
Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

## DIMARTS 22

Amanida de pasta  
Lluç amb formatge al forn amb amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

## DIMECRES 23

Sopa de Brou amb estrelletes  
Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

## DIJOUS 24

Crema de carbassó  
Trita de patates amb amanida d'enciam i olives

Làctic

## DIVENDRES 25

Arròs amb tomàquet sofregit  
Estofat de carn a la jardinera

Fruita del temps

## DILLUNS 28

Amanida de patata  
Salsitxes amb tomàquet

Fruita del temps

## DIMARTS 29

Cigrons estofats  
Tilàpia al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

## DIMECRES 30

Arròs amb tomàquet sofregit  
Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

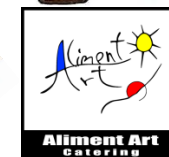
Fruita del temps

## DIJOUS 31

Macarrons amb tonyina  
Trita de patates amb amanida d'enciam i olives

Làctic

Octubre  
2013



[www.alimentart.com](http://www.alimentart.com)

Tots els segons plats van acompanyats de guarnició: amanida, patates fregides, patates xip o verdures.

Les fruites del temps son : pera, plàtan, poma, mandarines, maduixes, kiwi, albercocs,... (segons temporada)

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut

[www.cesnut.com](http://www.cesnut.com)

Quan vagis relaxat i tinguis energia,  
Qualsevol cosa que facis serà divertida

Mira Hassan

