

SENSE FRUITS SECS, SÈSAM I TOMATA CRUA



OCTUBRE 2024

DIMARTS, 1

CIGRONS I PATATA
PEIX AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA
PERA
Pa integral

DIMECRES, 2

ENSALADILLA
POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA
FONDEJADA AMB ENCIAM I
COGOMBRE
IOGURT
Pa integral

DIJOUS, 3

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
MANDARINA
Pa integral

DIVENDRES, 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL
POMA DE GIRONA
Pa integral

DILLUNS, 7

PATATA I MONGETA AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM
I OLIVES
PLÀTAN
Pa integral

DIMARTS 8

CREMA DE CARBASSÓ
ARRÒS A LA CASSOLA AMB
CANANA I GATET
MANDARINA
Pa integral

DIMECRES, 9

PURÉ DE PATATA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB CEBA I
PASTANAGA
PERA
Pa integral

DIJOUS, 10

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
PEIX AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA
POMA DE GIRONA
Pa integral

DIVENDRES 11

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES,
S/TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
FORMATGE FRESC)
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
IOGURT
Pa integral

DILLUNS, 14

AMANIDA D'ENCIAM I **PASTANAGA**
ESPIRALS AMB BOLONYESA DE
TONYINA
MANDARINA
Pa integral

DIMARTS, 15

PÈSOLS I PATATA AMB OLI
D'OLIVA
GALL DINDI AL FORN ENCIAM I
OLIVES
IOGURT
Pa integral

DIMECRES, 16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ANXOVETA FREGIDA AMB AMANIDA
(ENCIAM I **BLAT DE MORO**)
POMA DE GIRONA
Pa integral

DIJOUS, 17

FESOLS I PATATA
OUS GRATINATS BEIXAMEL
PLÀTAN
Pa integral

DIVENDRES, 18

CREMA DE CARBASSA
BACALLÀ AMB CEBA I ALBERGÍNIA AL
FORN
RAÏM
Pa integral

DILLUNS, 21

CREMA DE VERDURES
MAGRE DE PORC AMB PATATES AL
FORN
POMA DE GIRONA
Pa integral

DIMARTS, 22

LLACETS A LA NAPOLITANA
PEIX FRESC AMB ENCIAM I
PASTANAGA
RAÏM
Pa integral

DIMECRES, 23

DIPS DE PASTANAGA, COGOMBRE I
BASTONETS AMB HUMMUS
ARRÒS DE PEIX (CANANA, GATET)
MANDARINA
Pa integral

DIJOUS, 24

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES,
S/TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
TONYINA)
LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES
IOGURT
Pa integral

DIVENDRES, 25

ENSALADILLA
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I
COGOMBRE
PLÀTAN
Pa integral

DILLUNS, 28

AMANIDA D'ENCIAM, **S/TOMÀQUET** I
PASTANAGA I MAGRANA
FIDEUÀ DE PEIX
IOGURT
Pa integral

DIMARTS, 29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS GRATINATS BEIXAMEL
POMA DE GIRONA
Pa integral

DIMECRES, 30

CREMA DE PASTANAGA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
PERA
Pa integral

DIJOUS, 31

FESTA

MES DE OCTUBRE:

A MERCAT TROBEM

VERDURES → Ceba, all, porro, mongeta verda, pèsols, espinacs, bleda, enciam, tomàquet, pastanaga, carxofa, albergínia, carbassó, col, coliflor, bròquil, cogombre

FRUITES → Magrana, raïm, poma, pera, nabius, gerds, mandarina, caqui, Taronja.

CONSELL SALUDABLE

Menjar poc a poc, asseguts a taula, amb família i sense la televisió, l'àpat és un bon moment per conversar i relacionar-se.

*La fruita pot variar segons la disponibilitat de mercat.

LLEGENDA:

	ALIMENT ECOLÒGIC
	ALIMENT PROXIMITAT
	ALIMENT DE TEMPORADA
	PRODUCTE INTEGRAL

MENÚS REVISATS PER
AGAR ASSESSORAMENT ALIMENTARI
Tècnic superior en diètica
AEDN03137 I AEDN03280

