



# Menú Base Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa de lluç i crancs amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Lenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural
10 Espaguetis al pesto Lenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Trinxat de la Cerdanya "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Caqui	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Lenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	21 Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural
24 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Mongetes seques estofades amb pastanagues Filet de lluç a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pera	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Postres d'aniversari
31 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez  
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636