



OCTUBRE 2021 SENSE FRUITS SECS



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
					Amanida russa sense tonyina
					Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
					Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
3	Espinacs a la crema amb crostons sense fruits secs	Sopa de peix amb pistons	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
	Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Pollastre arrebossat amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	FESTIU	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassó	Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures
	Truita francesa amb enciam i pastanaga		Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magre	Pizza de verdures
	logurt natural		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets
	Hamburguesa vegetal sense fruits secs amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29 Castanyada
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Pèsols saltats amb ceba	Crema de carbassa, moniato i poma
	Botifarra de porc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures sense castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles sense fruits secs



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops /setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops /setmana



Ous:
1-2 cops /setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia