

# MENÚ OCTUBRE 22

## SENSE PORC

## FONT D'EN FARGAS

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Espaguetis amb salsa de xampinyons Filet de sorell a l'andalusa i amanida Fruita	Verdura del temps Llenties guisades amb arròs Fruita	Patates guisades amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Trita paisana amb amanida logurt natural	Brou de peix amb arròs Hamburguesa de vedella amb xips de verdures naturals Fruita
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Mongetes seques guisades amb verdures Ous durs al forn amb tomàquet Fruita	Arròs amb verduretes Pollastre al forn amb amanida Fruita	FESTA	Llenties guisades amb verdures Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Macarrons amb salsa de formatge Peix fresc al forn amb amanida Batut de fruita natural
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Macarrons a la napolitana Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Ous durs al forn amb beixamel Fruita	Sopa de pollastre amb arròs Fricandó de vedella amb patates fregides Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures Filet de fogoner al forn amb amanida Fruita	Verdura del temps Daus de pollastre rostits amb amanida logurt natural
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Espaguetis amb salsa de porros Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Minestra de verdura Cigrons guisats amb cuscús Fruita	Arròs amb tomàquet Estofat de gall dindi amb poma Fruita	Llenties guisades amb verdures Trita de patata amb amanida logurt natural	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Pollastre al forn amb amanida Codonyat

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. Aquest mes gaudirem de bleda, col, ravenet, remolatxa, poma, pera. La varietat de peix fresc serà segons mercat: Maira, lluç... El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). 1 cop al mes pasta i arròs integral ecològic. 2 cops a la setmana pa integral. Proteïna vegetal als segons plats. Inclou el pa diari. Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. No de col·legiat 7255.

### MENJADORS escolars

*+sans +sostenibles*  
El servei de menjador està adherit al projecte Menjadors més sans i sostenibles, una iniciativa de l'Agència de Salut Pública, que promou una alimentació infantil més equilibrada, saludable i sostenible. Oferim menús escolars amb menys proteïna animal i més fruita, verdura i llegums. Fem de la nostra escola un entorn més sa i sostenible!

