

Menú d'Octubre - Basal

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Salmó al forn a l'anet Fruita	3 Crema de carbassó Falafel de cigrons i tomàquet amanit Fruita	4 Patata i mongeta Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	5 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Fideus a la cassola amb pollastre Fruita	6 Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
9 Crema de pastanaga Llentíes estofades amb verdures logurt natural	10 Espirals integrals amb pesto suau Bacallà al forn amb verdures Fruita	11 Cigrons guisats amb verdures Trita de patata i ceba amb amanida Fruita	12 FESTIU	13 FESTIU
16 Llaços amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 Patata i bròquil Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	18 Llentíes a la jardinera Croquetes variades i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita	19 Macarrons a la bolonyesa Calamars a l'andalusa i amanida verda Fruita	20 Vichysoisse (crema de porro) amb crostons de pa Cuixes de pollastre al forn i patata al caliu logurt natural
23 Patata i pèsols Bacallà al forn amb tomàquet logurt natural	24 Bleda amb patata Llenties guisades i cuscús d'acompanyament Fruita	25 Arròs amb verdures Remenat d'ou amb patata Fruita	26 Crema de carbassa Fideuà de verdures Fruita	27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita
30 Espaguetis amb oli, orenga i formatge Filet de lluç en salsa verda Fruita	31 Coliflor i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera logurt natural			
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font



















Pa integral per acompanyar, cada dia.

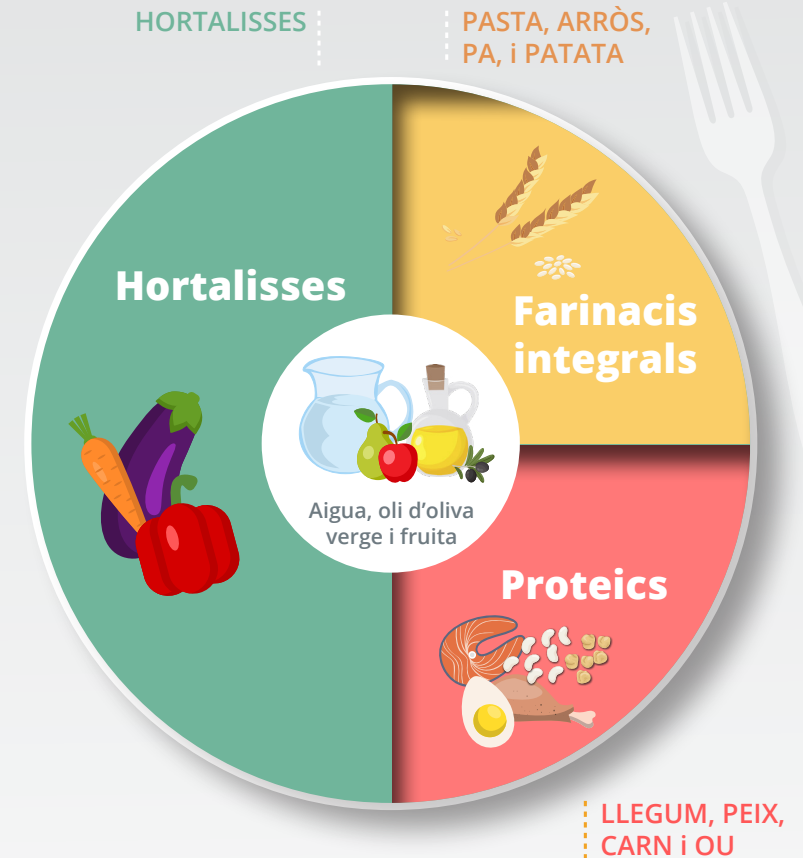
La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots sopar...
 Hortalisses	 Hortalisses
 Llegum	 Llegum, peix, ou o carn
 Peix	 Llegum, ou o carn
 Ou	 Llegum, peix o carn
 Carn	 Llegum, peix o ou
 Patata o moniato	 Pasta, arròs, pa o altres cereals
 Pasta, arròs, pa o altres cereals	 Patata o moniato
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca



Menú d'Octubre – sense gluten

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Salmó al forn a l'anet Fruita	3 Crema de carbassó Falafel de cigrons i tomàquet amanit Fruita	4 Patata i mongeta Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	5 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Fideus a la cassola amb pollastre Fruita	6 Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
9 Crema de pastanaga Llentíes estofades amb verdures logurt natural	10 Espirals integrals amb pesto suau Bacallà al forn amb verdures Fruita	11 Cigrons guisats amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida Fruita	12 FESTIU	13 FESTIU
16 Llaços amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 Patata i bròquil Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	18 Llentíes a la jardinera Croquetes variades i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita	19 Macarrons a la bolonyesa Calamars a l'andalusa i amanida verda Fruita	20 Vichysoisse (crema de porro) amb crostons de pa Cuixes de pollastre al forn i patata al caliu logurt natural
23 Patata i pèsols Bacallà al forn amb tomàquet logurt natural	24 Bleda amb patata Llenties guisades i cuscús d'acompanyament Fruita	25 Arròs amb verdures Remenat d'ou amb patata Fruita	26 Crema de carbassa Fideuà de verdures Fruita	27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita
30 Espaguetis amb oli, orenga i formatge Filet de lluç en salsa verda Fruita	31 Coliflor i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera logurt natural			
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú d'Octubre – sense ou

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Salmó al forn a l'anet Fruita	3 Crema de carbassó Falafel de cigrons i tomàquet amanit Fruita	4 Patata i mongeta Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	5 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Fideus a la cassola amb pollastre Fruita	6 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de farina de cigró amb patata i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
9 Crema de pastanaga Llentíes estofades amb verdures logurt natural	10 Espirals integrals amb pesto suau Bacallà al forn amb verdures Fruita	11 Cigrons guisats amb verdures Truita de farina de cigró amb patata i ceba, amb amanida Fruita	12 FESTIU	13 FESTIU
16 Llaços amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 Patata i bròquil Carn a la planxa amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	18 Llentíes a la jardinera Croquetes variades i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita	19 Macarrons a la bolonyesa Calamars a l'andalusa i amanida verda Fruita	20 Vichysoisse (crema de porro) amb crostons de pa Cuixes de pollastre al forn i patata al caliu logurt natural
23 Patata i pèsols Bacallà al forn amb tomàquet logurt natural	24 Bleda amb patata Llentíes guisades i cuscús d'acompanyament Fruita	25 Arròs amb verdures Remenat de farina de cigró amb patata Fruita	26 Crema de carbassa Fideuà de verdures Fruita	27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita
30 Espaguetis amb oli, orenga i formatge Filet de lluç en salsa verda Fruita	31 Coliflor i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera logurt natural			

Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú d'Octubre – sense carn

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Salmó al forn a l'anet Fruita	3 Crema de carbassó Falafel de cigrons i tomàquet amanit Fruita	4 Patata i mongeta Seità a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	5 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Fideus a la cassola amb cigrons Fruita	6 Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
9 Crema de pastanaga Llentíes estofades amb verdures logurt natural	10 Espirals integrals amb pesto suau Bacallà al forn amb verdures Fruita	11 Cigrons guisats amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida Fruita	12 FESTIU	13 FESTIU
16 Llaços amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 Patata i bròquil Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	18 Llentíes a la jardinera Croquetes de bolets i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita	19 Macarrons a la bolonyesa Calamars a l'andalusa i amanida verda Fruita	20 Vichysoisse (crema de porro) amb crostons de pa Falafel de cigrons i patata al caliu logurt natural
23 Patata i pèsols Bacallà al forn amb tomàquet logurt natural	24 Bleda amb patata Llentíes guisades i cuscús d'acompanyament Fruita	25 Arròs amb verdures Remenat d'ou amb patata Fruita	26 Crema de carbassa Fideuà de verdures Fruita	27 Macarrons amb tomàquet Truita paisana amb amanida Fruita
30 Espaguetis amb oli, orenga i formatge Filet de lluç en salsa verda Fruita	31 Coliflor i patata Salsitxes vegetals a la jardinera logurt natural			
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú d'Octubre – sense peix

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Truita francesa amb tall de formatge Fruita	3 Crema de carbassó Falafel de cigrons i tomàquet amanit Fruita	4 Patata i mongeta Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	5 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Fideus a la cassola amb pollastre Fruita	6 Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
9 Crema de pastanaga Llentíes estofades amb verdures logurt natural	10 Espirals integrals amb pesto suau Salsitxes vegetals amb verdures Fruita	11 Cigrons guisats amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida Fruita	12 FESTIU	13 FESTIU
16 Llaços amb salsa de tomàquet Tofu al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 Patata i bròquil Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	18 Llentíes a la jardinera Croquetes variades i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita	19 Macarrons a la bolonyesa Truita de xampinyons i amanida verda Fruita	20 Vichysoisse (crema de porro) amb crostons de pa Cuixes de pollastre al forn i patata al caliu logurt natural
23 Patata i pèsols Cigrons saltejats amb tomàquet logurt natural	24 Bleda amb patata Llentíes guisades i cuscú d'acompanyament Fruita	25 Arròs amb verdures Remenat d'ou amb patata Fruita	26 Crema de carbassa Fideuà de verdures Fruita	27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita
30 Espaguetis amb oli, orenga i formatge Filet de seità en salsa verda Fruita	31 Coliflor i patata Salsitxes vegetals a la jardinera logurt natural			

Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscú són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú d'Octubre - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Truita francesa amb tall de formatge Fruita	3 Crema de carbassó Falafel de cigrons i tomàquet amanit Fruita	4 Patata i mongeta Seità a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	5 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Fideus a la cassola amb cigrons Fruita	6 Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
9 Crema de pastanaga Llentíes estofades amb verdures logurt natural	10 Espirals integrals amb pesto suau Salsitxes vegetals amb verdures Fruita	11 Cigrons guisats amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida Fruita	12 FESTIU	13 FESTIU
16 Llaços amb salsa de tomàquet Tofu al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	17 Patata i bròquil Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	18 Llentíes a la jardinera Croquetes de bolets i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita	19 Macarrons a la bolonyesa Truita de xampinyons i amanida verda Fruita	20 Vichysoisse (crema de porro) amb crostons de pa Falafel de cigrons i patata al caliu logurt natural
23 Patata i pèsols Cigrons saltejats amb tomàquet logurt natural	24 Bleda amb patata Llenties guisades i cuscú d'acompanyament Fruita	25 Arròs amb verdures Remenat d'ou amb patata Fruita	26 Crema de carbassa Fideuà de verdures Fruita	27 Macarrons amb tomàquet Truita paisana amb amanida Fruita
30 Espaguetis amb oli, orenga i formatge Filet de seità en salsa verda Fruita	31 Coliflor i patata Salsitxes vegetals a la jardinera logurt natural			
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscú són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!