

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA i el PORC són productes ecològics certificats per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Menú LA MAQUINISTA octubre 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de moniato ➤ Lluç al forn amb enciam i olives ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amanida de mongetes seques (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives negres) ➤ Truita de carbassó amb enciam i remolatxa ➤ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amanida de pasta (blat de moro, tomàquet i olives) ➤ Pollastre al forn amb enciam i tomàquet ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arròs integral amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot verd, vermell, tomàquet i pastanaga) ➤ Llenties estofades ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patata i coliflor ➤ Estofat de vedella a la jardineria (pèsols i pastanaga) ➤ Fruita
	804 Kcal	828 Kcal	742 Kcal	653 Kcal	729 Kcal
sopar	Arròs amb salsa d'espínacs Gall dindi a la planxa amb patata	Patates i bròquil Lluç arrebossat amb xampinyons	Arròs amb verdures Conill a la planxa amb pastanaga	Macarrons amb salsa de bledes Truita de pernil dolç amb blat de moro	Espaguetis amb formatge Llenguado arrebossat amb escarola
	9	10	11	12	13
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crema de carbassa ✓ Pizza bolonyesa amb enciam i remolatxa ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espirals amb salsa d'espínacs ✓ Angelina al forn amb enciam i pastanaga ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patata i bròquil ✓ Mandonguilles amb enciam i blat de moro ✓ Fruita 	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ
	725 Kcal	811 Kcal	828 Kcal		
sopar	Espaguetis amb tomàquet Rap a la marinera	Crema de porro Truita de formatge amb blat de moro	Llacets amb pesto Filet de pollastre amb escarola		
	16	17	18	19	20
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons amb crema de llet vegetal • Truita de pernil dolç amb enciam i cogombre • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Llenties guisades (ceba, pastanaga i tomàquet) • Maire enfarinada amb enciam i pastanaga • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó • Espaguetis amb salsa bolonyesa • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida de cigrons (ceba, pastanaga i tomàquet) • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta • Botifarra amb cous-cous • Iogurt
	854 Kcal	831 Kcal	753 Kcal	693 Kcal	760 Kcal
sopar	Patata i espínacs Gall dindi amb col llombarda	Arròs 3 delícies Truita de formatge amb pastanaga	Llacets amb salsa de fruits secs Vedella amb albergínia	Patata i coliflor Pollastre a la planxa amb remolatxa	Espaguetis amb xampinyons Rap arrebossat amb enciam i pipes
	23	24	25	26	27
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida de pasta (blat de moro, tomàquet i olives) • Filet de pollastre arrebossat amb xampinyons • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de porro • Arròs integral mixta • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Estofat de llenties • Maire enfarinat amb enciam i blat de moro • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i bleada • Estofat de gall dindi (ceba, pastanaga i tomàquet triturat) • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida de mongeta seca (pastanaga, pebrot vermell, i tomàquet) • Truita d'espínacs i xampinyons amb enciam i pastanaga • Iogurt
	854 Kcal	831 Kcal	753 Kcal	693 Kcal	760 Kcal
sopar	Patata i col Truita de formatge amb xampinyons	Macarrons amb tomàquet Llenguado al forn amb patates	Espaguetis amb verdures Conill a la planxa amb col llombarda	Arròs 3 delícies Sonsos arrebossat amb carbassa	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro
	30	31			
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amanida de llenties (ceba, pastanaga i pebrot vermell) ▪ Maire enfarinada amb cous-cous ▪ Fruita 	CASTANYADA Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb salsa de castanyes Moniato al forn			
	799 Kcal				
sopar	Espaguetis amb xampinyons Llenguado arrebossat amb enciam i remolatxa				