

# Octubre 2018

## Dilluns 1

Llenties estofades amb verdures  
Estofat de gall d'indi amb xampinyons  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Postres làcties  
Pa integral  
722 Kcal  
P: 51,44 g, HC: 66,26 g, L: 27,55 g  
Cereal amb verdura  
Peix  
Fruita

## Dimarts 2

Sopa de rap amb fideus  
Ou remenat amb patata  
Arròs saltejat  
Fruita de temporada  
Pa  
830 Kcal  
P: 27,36 g, HC: 99,47 g, L: 35,89 g  
Verdura  
Carn vermella amb amanida  
Fruita

## Dimecres 3

Crema de carbassó amb rostes  
Empedrat de mongetes  
Fruita de temporada  
Pa integral  
820 Kcal  
P: 30,01 g, HC: 109,30 g, L: 29,18 g  
Cereal  
Au amb amanida  
Lacti natural

## Dijous 4

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge  
Bacallà a l'andalusa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada  
Pa  
851 Kcal  
P: 38,58 g, HC: 105,10 g, L: 30,79 g  
Verdura amb patata  
Ou  
Fruita

## Divendres 5

Arròs amb salsa de verdures  
Salsitxes amb salsa de tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada  
Pa integral  
930 Kcal  
P: 28,21 g, HC: 108,62 g, L: 42,51 g  
Especial divendres

## Dilluns 8

Arròs tres delícies casolà  
Pollastre al forn amb formatge  
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro  
Postres làcties  
Pa  
833 Kcal  
P: 42,54 g, HC: 98,37 g, L: 35,44 g  
Patata i verdura  
Peix  
Fruita

## Dimarts 9

Cigrons estofats amb verdures  
Truita francesa amb tonyina  
Carbassó arrebossat  
Fruita de temporada  
Pa integral  
997 Kcal  
P: 39,13 g, HC: 101,92 g, L: 48,02 g  
Cereal amb verdures  
Carn vermella  
Fruita

## Dimecres 10

Patates estofades amb verdures  
Calamars a la romana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada  
Pa integral  
879 Kcal  
P: 20,16 g, HC: 131,00 g, L: 30,15 g  
Sopa  
Ou amb verdura  
Lacti natural

## Dijous 11

Crema de porros amb rostes  
Paella marinera  
Fruita de temporada  
Pa  
839 Kcal  
P: 24,90 g, HC: 134,21 g, L: 22,44 g  
Llegum amb cereal  
Au  
Fruita

## Divendres 12



### Festiu

## Dilluns 15

Espirals amb verdures i formatge  
Llom en salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Postres làcties  
Pa integral  
802 Kcal  
P: 37,55 g, HC: 88,84 g, L: 32,43 g  
Verdura  
Peix amb patata  
Fruita

## Dimarts 16

Trinxat de col i patata sense carn  
Amanida de llenties amb tonyina  
Pinya en el seu suc  
Pa amb tomàquet  
714 Kcal  
P: 30,55 g, HC: 101,12 g, L: 29,59 g  
Cereal amb verdures  
Ou  
Fruita

## Dimecres 17

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Maire a l'andalusa  
Patates xips  
Fruita de temporada  
Pa integral  
717 Kcal  
P: 32,22 g, HC: 87,30 g, L: 26,51 g  
Amanida  
Au amb cereal  
Lacti natural

## Dijous 18

Crema de cigrons  
Truita francesa amb formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada  
Pa  
897 Kcal  
P: 39,94 g, HC: 92,64 g, L: 40,77 g  
Verdura i patata  
Au  
Peix  
Fruita

## Divendres 19

Arròs amb salsa de tomàquet  
Pernilets de pollastre al forn  
Samfaina de verdures  
Fruita de temporada  
Pa integral  
852 Kcal  
P: 33,59 g, HC: 109,42 g, L: 30,37 g  
Especial divendres

## Dilluns 22

Crema de pastanaga amb rostes  
Fideus a la cassola amb magra  
Postres làcties  
Pa integral  
845 Kcal  
P: 35,39 g, HC: 116,58 g, L: 26,30 g  
Patata  
Peix amb amanida  
Fruita

## Dimarts 23

Mongetes blanques amb verdures  
Ou remenat amb tomàquet i formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada  
Pa  
818 Kcal  
P: 36,82 g, HC: 85,04 g, L: 36,73 g  
Cereal amb verdures  
Au  
Fruita

## Dimecres 24

Paella de verdures  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Carbassó arrebossat  
Fruita de temporada  
Pa  
1049 Kcal  
P: 29,08 g, HC: 119,41 g, L: 50,60 g  
Crema  
Ou amb patata  
Lacti natural

## Dijous 25

Sopa de galets  
Lluç al forn amb verdures  
Patates fregides al forn  
Fruita de temporada  
Pa integral  
800 Kcal  
P: 30,83 g, HC: 95,43 g, L: 32,03 g  
Verdura  
Llegum amb cereal  
Fruita

## Divendres 26

Els nens i les nenes decidiran el menú a servir aquest dia  
Programa Menjar  
Especial divendres

## Dilluns 29

Llenties estofades amb verdures  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Postres làcties  
Pa integral  
782 Kcal  
P: 43,78 g, HC: 71,02 g, L: 35,52 g  
Cereal amb verdura  
Peix  
Fruita

## Dimarts 30

Sopa de peix amb arròs  
Ous durs gratinats  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada  
Pa  
851 Kcal  
P: 31,93 g, HC: 84,22 g, L: 42,98 g  
Patata amb verdura  
Carn vermella  
Fruita

## Dimecres 31

Minestra de verdures  
Llenties a la riojana  
Fruita de temporada  
Pa  
847 Kcal  
P: 35,80 g, HC: 104,62 g, L: 31,63 g  
Cereal  
Au amb amanida  
Lacti natural



**"Fes activitat física cada dia"**