

MENÚ OCTUBRE ESCOLA JAUME VILADOMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
	Espaguetis a la Napolitana Trita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Vichyssoise de porro i patata amb crostonets Varetes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs 3 delícies Gall dindi amb tomàquet al forn Flam	Pèsols amb patata Llom rostit amb xampinyons Fruita de temporada
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
Cigrons estofats amb verdures Trita patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta tricolor: blat de moro, pastanaga i olives Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Arròs de muntanyès San Jacobos amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassó amb patata Pollastre al forn amb herbes enciam i tomàquet logurt	Mongeta verda amb patata Salmó al forn amb verduretes Fruita de temporada
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
Crema de pastanaga i ceba amb crostonets Trita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Macarrons a la Napolitana amb formatge Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Espinacs amb patata Pollastre a la caçadora Fruita de temporada	Llenties estofades a la jardinera i arròs Hamburguesa vedella amb amanida logurt	Arròs a la Milanesa Calamars a la Romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
Patates estofades amb vedella Trita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa i porro amb crostonets Pollastre rostit al forn amb cuscús Fruita de temporada	Amanida d'arròs: tomàquet pastanaga i olives Crestes de tonyina amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Bacallà al forn amb Samfaina logurt	Sopa de brou amb pasta menuda Mandonguilles vedella a la jardinera Fruita de temporada
DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31	
Cigrons estofats amb verdures Lluç a la planxa amb fines herbes i amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Trita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Espirals amb tomaquet Caldereta de porc enciam i cogombre Fruita de temporada	Fideuà de peix amb all i oli Botifarra amb samfaina logurt	

A cada àpat se serveix aigua i pa. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues.

Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren amb productes frescos de proximitat i de temporada. Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les cocccions, textures i colors dels aliments.

**Peix segons mercat
Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796**

