



Menú General					mes d'	Octubre	de 2019
CEIP GASPAR SABATER	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4			
	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes) POLLASTRE RÒSTIT AMB LLIMONA (pebre, romaní, llimona) PATATES AL FORN FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta, lluç amb all, pebre bord i ensalada / Fruita	PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, patata, porro, ceba i oli d'oliva) PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella) VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols i tomàtiga) IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada d'arròs amb cigrons i vegetals crus/ Fruita	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (ceba, bacon, llet i nou moscada) LLENGUADO A LA MILANESA ENSALADA AMB OLIVES (lletugues, tomàtiga i olives) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Saltejat de verdures amb patata bullida i formatge de cabra / Fruita	PURÉ DE VERDURES I MONGETES BLANQUES (ceba, pebre vermell, pastanaga, patata, carabassí, all) TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA TOMÀTIGA AMB FORMATGE (tomàtiga, formatge fresc i oli d'oliva) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Trites mexicanes amb pollastre, verdures, fesols i arròs / Fruita			
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11		
	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, porro, ceba, patata, espinacs o bledes i oli d'oliva) PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA ARRÒS HORTELANA (ceba, carabassí, pebres i alls) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Fruita de patata i ceba amb ensalada amb nous / Fruita	ENSALADA DE PATATES CAMPERA (patata, pastanaga, ceba rallada, tonyina i ou) BACALLÀ AL FORN CEBA, PEBRES SALSAS DE TOMÀTIGA I MONGETES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Llenties cuinades amb arròs i verdures / Fruita	MACARRONS integrals A LA BOLONYESA (ceba, all, pebres, pastanaga, api, tomàtiga) LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ LLETUGUES VARIADES AMB ESPÀRRECS (lletugues, tomàtiga i espàrrecs) IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Crema carabassa, indiots a la planxa amb orenga i carabassí / Fruita	ESTÓFAT DE CIGRONS AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs) CROQUETES DE POLLASTRE ENSALADA DE PASTANAGA AMB VINAGRETA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Salmó planxa amb patata bullida i pebre vermell saltejat / Fruita	ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, ceba, tonyina) PAELLA DE CARN I VERDURES (ceba, tomàtiga, minestra de verdures, carn variada) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pizza casolana variada amb vegetals, formatge, pernil / Fruita		
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18		
	CANELONS ROSSINI AMB SALSAS BEIXAMEL (llet, mantega, farina de blat, nou moscada) TRUITA A LA FRANCESA XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Contracua de pollastre amb llimona, patata i ensalada / Fruita	"ARRÒS BRUT" (ceba, tomàtiga, carxofes, pèsols, colflori, xampinyons, carn variada, canyella) LLENGUADO AMB EMPANAT CASOLÀ ENSALADA AMB TONYINA (lletugues variades, tomàtiga i tonyina) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Couscous amb cigrons, verdures saltejades / Fruita	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga i pastanaga) SALSITXES MIXTES AL FORN PURÉ DE PATATA CASOLÀ (patata, llet, nou moscada) IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Llom de lluç al forn amb ensalada d'arròs / Fruita	CREMA DE BRÒCOLI (bròcoli, ceba, porros, patata, formatge i oli d'oliva) POLLASTRE AMB SALSAS (ceba, tomàtiga, pastanaga, api, julivert) ARRÒS SALTEJAT AMB ORENGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Fruita de patata i ceba amb ensalada amb poma / Fruita	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes) CALAMARS CASOLANS A L'ANDALUSA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, tomàtiga, pastanaga i blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Quesadilles variades amb ceba, tonyina, xampinyons / Fruita		
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25		
PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, patata, carabassí i oli d'oliva) LLOM A LA RIOJANA PATATA I VERDURES (patata panadera, ceba, all, pebres, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Fruita de patata i ceba amb ensalada variada / Fruita	ESTÓFAT DE CIGRONS AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs) PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga i blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Puré de verdures i empanades de espinacs, formatge i dàtils / Fruita	HÈLIX A L'AMATRICIANA (ceba, bacon, tomàtiga, formatge i alfàbrega) SALMÓ AL FORN MONGETES VERDES SALTEJADES AMB ALL IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Indiots a la planxa amb romaní, patates i ensalada / Fruita	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (ceba, pebres, pollastre) TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE ENSALADA AMB OLIVES (lechuga, tomàtiga i olives) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Llenties cuinades amb patata i verdures / Fruita	PATATES EN SALSAS VERDES AMB PÈSOLS (all, brou de pollastre, julivert) LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ ENSALADA AMB PINYA (lletuga, pastanaga ratllada i pinya) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Broqueta de pollastre amb verdures i arròs / Fruita			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	IMPORT MENJADOR OCTUBRE 144,21 € VALS DIARIS 6,95 €			
ARRÒS A LA MILANESA (tomàtiga, ceba, all, formatge) TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, tomàtiga i tonyina) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Couscous amb verdures i mongetes vermelles / Fruita	AGUIAT DE PATATES AMB VERDURES I BROU DE POLLASTRE (api, pastanaga, pebres, tomàtiga, minestra) FILET D'INDIOT A LA PLANXA amb orenga ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, tomàtiga, pastanaga i blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç enfarinat amb alls tendres, porros i puré de patata / Fruita	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes) HAMBURGUESA CASOLANA DE CARN MIXTA (magre i morcillo) PATATES ROSTIDES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> Contracua de pollastre amb romaní i ensalada d'arròs / Fruita	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, all, alfàbrega) LLENGUADO ADOBAT ENSALADA AMB BROTS DE SOIA (lletuga, pastanaga i brots de soia) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Indiots a la planxa amb ceba, pebres i patata / Fruita				

Els menús s'acompanyen de pa i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i trempar els plats.

Cada mes incorporam, en la mesura de les possibilitats, productes locals de temporada. Aquest mes seran: PATATA, CEBA, TOMÀTIGA, CARABASSÍ
SI NECESSITA INFORMACIÓ DELS AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES CRIDANT AL 071 68 24 15

