

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|--|
| <p>Crema de lleties vermelles amb crostonets</p> <hr/> <p>Fricandó amb cus-cus</p> | <p>Amanida russa</p> <hr/> <p>Gall dindi arrebossat amb amanida d'enciams i nap</p> | <p>Trinxat de verdures de tardor</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i cogombre</p> | <p>Tabulé de bulgur</p> <hr/> <p>Guisat de cigrons amb verdures</p> | <p>Fideus a la cassola de verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>Macarrons a la napolitana</p> <hr/> <p>Trita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de carbassa</p> | <p>Crema de pastanaga amb llavors</p> <hr/> <p>Estofat de patates i gall dindi</p> | <p>Sopa de peix amb arròs</p> <hr/> <p>Rosbif amb puré de moniato</p> | <p>FESTA</p> | <p>FESTA</p> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Botifarra al forn amb amanida d'enciams i tomàquet</p> | <p>Mongetes guisades amb verdures</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams i llavors</p> | <p>Trinxat de verdures de tardor</p> <hr/> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips</p> | <p>Sopa de verdures amb arròs</p> <hr/> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i patates</p> | <p>Fusili amb oli d'oliva extra verge i grana padano</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p> |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <p>Guisat de lleties amb verdures</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i olives</p> | <p>Crema de carbassa i porro amb llavors</p> <hr/> <p>Llibrets de llom amb amanida d'enciams i sèsam torrat</p> | <p>Escudella (sopa)</p> <hr/> <p>Carn d'olla (pilota, verdures i cigrons)</p> | <p>Crema de porros</p> <hr/> <p>Lasanya de carn</p> | <p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p> |
| 30 | 31 | | | |
| <p>Espaguetis al pesto d'espínacs</p> <hr/> <p>Ales de pollastre rostides amb amanida d'enciams i cogombre</p> | <p>Trinxat de verdures de tardor</p> <hr/> <p>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i nap</p> | | | |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

| | | | | |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | iogurt amb sucre morè | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|

Octubre triturats

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|--|
| 2 Puré de carbassa, patata, ceba i vedella | 3 Puré de patata, ceba, pastanaga i peix blanc | 4 Puré de carbassa, ceba, porro, arròs i pollastre | 5 Puré de patata, pastanaga, porro i pollastre | 6 Puré de carbassó, ceba, arròs i peix blanc |
| 9 Puré de carbassa, ceba, porro, arròs i pollastre | 10 Puré de patata, pastanaga, porro i pollastre | 11 Puré de carbassó, ceba, arròs i peix blanc | 12 FESTA | 13 FESTA |
| 16 Puré de patata, porro, pastanaga i peix blanc | 17 Puré de patata, pastanaga, porro i pollastre | 18 Puré de carbassa, ceba, arròs i vedella | 19 Puré de carbassa, ceba, porro, arròs i pollastre | 20 Puré de carbassó, ceba, arròs i peix blanc |
| 23 Puré de patata, pastanaga, porro i pollastre | 24 Puré de carbassa, patata, ceba i vedella | 25 Puré de patata, porro, pastanaga i peix blanc | 26 Puré de carbassa, ceba, porro, arròs i pollastre | 27 Puré de carbassó, ceba, arròs i peix blanc |
| 30 Puré de patata, pastanaga, porro i pollastre | 31 Puré de carbassa, ceba, porro, arròs i pollastre | | | |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

| | | | | |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt amb sucre morè | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|

Octubre sense fruits secs

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|--|--|---|
| 2 Crema de lleties vermelles amb crostonets Fricandó amb cus-cus | 3 Amanida russa Gall dindi arrebossat amb amanida d'enciams i nap | 4 Trinxat de verdures de tardor Trita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i cogombre | 5 Tabulé de bulgur Guisat de cigrons amb verdures | 6 Fideus a la cassola de verdures Peix de mercat amb guarnició |
| 9 Macarrons a la napolitana Trita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de carbassa | 10 Crema de pastanaga amb llavors Estofat de patates i gall dindi | 11 Sopa de peix amb arròs Rosbif amb puré de moniato | 12 FESTA | 13 FESTA |
| 16 Arròs amb verdures Botifarra al forn amb amanida d'enciams i tomàquet | 17 Mongetes guisades amb verdures Trita de formatge amb amanida d'enciams i llavors | 18 Trinxat de verdures de tardor Hamburguesa de vedella amb patates xips | 19 Sopa de verdures amb arròs Cuixetes de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i patates | 20 Fusili amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb guarnició |
| 23 Guisat de lleties amb verdures Trita de patates amb amanida d'enciams i olives | 24 Crema de carbassa i porro amb llavors Llibrets de llom amb amanida d'enciams i sèsam torrat | 25 Escudella (sopa) Carn d'olla (pilota, verdures i cigrons) | 26 Crema de porros Lasanya de carn | 27 Arròs amb tomàquet Peix de mercat amb guarnició |
| 30 Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre rostides amb amanida d'enciams i cogombre | 31 Trinxat de verdures de tardor Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i nap | | | |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense traces i fruits secs.



POSTRES

| | | | | |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt amb sucre morè | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|

Peixos setembre

Salmó



Propietats nutritives del salmó:

El salmó és un peix blau ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). Són importants les seves vitamines del grup B com B2, B3, B6 i B12. La riquesa en greix d'aquest peix fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D.

Seitó



Propietats nutritives del seitó:

El seitó és un peix blau amb un alt contingut en vitamina B3 que fa que sigui un aliment beneficiós pel sistema circulatori, a més de reduir el colesterol. També conté ferro, potassi, iode, zinc, magnesi, sodi i vitamina A.

Bonítol



Propietats nutritives del bonítol:

El bonítol és un peix blau ric en àcids omega-3 que contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids a la sang. És una bona font de proteïnes d'alt valor biològic i conté quantitats diverses de vitamines i minerals entre les quals destaquen la B2, B3, B9 i B12.