

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



## Bona Castanyada!

1	2	FESTA		
5	6	7	8	9
Espirals a la napolitana _____ Truita de formatge amb saltejat de pastanaga	Crema de verdures de tardor _____ Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciams i olives	Guisat de mongetes amb verdures _____ Quiche de ceba caramel·litzada, tomàquet i formatge	Trinxat de verdura d'hivern _____ Estofat de vedella	Arròs amb tomàquet i pastanaga _____ Peix de mercat amb guarnició
12	13	14	15	16
Amanida de formatge fresc i llavors _____ Guisat de lleties i arròs	Arròs tres delícies _____ Botifarra al forn amb patates al forn	Guisat de cigrons amb verdures _____ Truita de ceba patates amb amanida d'enciams i pipes	Verdures de tardor _____ Pollastre rostí al forn amb all, tomàquet i ceba	Macarrons a la siciliana _____ Peix de mercat amb guarnició
19	20	21	22	23
Espaguetis amb salsa de tomàquet i carbassa _____ Hamburguesa de vedella amb patates xips	Arròs amb tomàquet _____ Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i llavors	Crema de tardor amb crostonets _____ Llom al forn amb el seu suc i amanida d'enciams i olives	Sopa de peix _____ Tall rodó de vedella amb salsa de rostí i patata panadera	Guisat de cigrons amb verdures _____ Calamars a la andalusa amb amanida d'enciams
26	27	28	29	30
Espirals al pesto d'espínacs _____ Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives	Verdures de tardor _____ Estofat de gall dindi	Guisat de fesols amb xoriço _____ Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap	Escudella (sopa) _____ Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota)	Arròs amb verdures _____ Peix de mercat amb guarnició

Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

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	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

# Novembre dieta vegetariana

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



## Bona Castanyada!

1	2
FESTA	FESTA

5	6	7	8	9
Espirals a la napolitana ----- Truita de formatge amb saltejat de pastanaga	Crema de verdures de tardor ----- Salsitxes vegetals amb amanida d'enciams i olives	Guisat de mongetes amb verdures ----- Quiche de ceba caramel·litzada, tomàquet i formatge	Trinxat de verdura d'hivern ----- Estofat de proteïna vegetal	Arròs amb tomàquet i pastanaga ----- Peix de mercat amb guarnició
12	13	14	15	16
Amanida de formatge fresc i llavors ----- Guisat de lleties i arròs	Arròs tres delícies s/pernil ----- Proteïna vegetal amb patates al forn	Guisat de cigrons amb verdures ----- Truita de ceba patates amb amanida d'enciams i pipes	Verdures de tardor ----- Proteïna vegetal amb all, tomàquet i ceba	Macarrons a la siciliana ----- Peix de mercat amb guarnició
19	20	21	22	23
Espaguetis amb salsa de tomàquet i carbassa ----- Hamburguesa vegetal amb patates xips	Arròs amb tomàquet ----- Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i llavors	Crema de tardor amb crostonets ----- Proteïna vegetal amb el seu suc i amanida d'enciams i olives	Sopa de peix ----- Proteïna vegetal i patata panadera	Guisat de cigrons amb verdures ----- Calamars a la andalusa amb amanida d'enciams
26	27	28	29	30
Espirals al pesto d'espínacs ----- Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives	Verdures de tardor ----- Estofat de proteïna vegetal	Guisat de fesols amb verdures ----- Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap	Escudella vegetal (sopa) ----- Carn d'olla (cigrons i verdura)	Arròs amb verdures ----- Peix de mercat amb guarnició

Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

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	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



## Bona Castanyada!

5	6	7	8	9
<p>Espirals s/gluten a la napolitana</p> <p>Truita de formatge amb saltejat de pastanaga</p>	<p>Crema de verdures de tardor</p> <p>Salsitxes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>FESTA</p>	<p>2</p> <p>FESTA</p>
<p>12</p> <p>Amanida de formatge fresc i llavors</p> <p>Guisat de lleties i arròs</p>	<p>13</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Botifarra s/gluten al forn amb patates al forn</p>	<p>14</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de ceba patates amb amanida d'enciams i pipes</p>	<p>15</p> <p>Verdures de tardor</p> <p>Pollastre rostit al forn amb all, tomàquet i ceba</p>	<p>16</p> <p>Macarrons s/gluten a la siciliana</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>19</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella s/gluten amb patates xips</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i llavors</p>	<p>21</p> <p>Crema de tardor amb crostonets s/gluten</p> <p>Llom al forn amb el seu suc i amanida d'enciams i olives</p>	<p>22</p> <p>Sopa de peix s/gluten</p> <p>Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i patata panadera</p>	<p>23</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures</p> <p>Calamars a la andalusa s/gluten amb amanida d'enciams</p>
<p>26</p> <p>Espirals s/gluten al pesto d'espínacs</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>27</p> <p>Verdures de tardor</p> <p>Estofat de gall dindi</p>	<p>28</p> <p>Guisat de fesols amb xoriço</p> <p>Croquetes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>29</p> <p>Escudella (sopa s/gluten)</p> <p>Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota s/gluten)</p>	<p>30</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>

Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. 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 gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

### POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres




## Bona Castanyada!

5	6	7	8	9
<p>Espirals a la napolitana s/lactosa</p> <p>Truita verdures amb saltejat de pastanaga</p>	<p>Crema de verdures de tardor</p> <p>Salsitxes de pollastre s/lactosa amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb amanida d'enciams</p>	<p>Trinxat de verdura d'hivern</p> <p>Estofat de vedella</p>	<p>Arròs amb tomàquet i pastanaga</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>Amanida completa</p> <p>Guisat de lleties i arròs</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Botifarra s/lactosa al forn amb patates al forn</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de ceba patates amb amanida d'enciams i pipes</p>	<p>Verdures de tardor</p> <p>Pollastre rostit al forn amb all, tomàquet i ceba</p>	<p>Macarrons s/lactosa a la siciliana</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i carbassa s/lactosa</p> <p>Hamburguesa de vedella s/lactosa amb patates xips</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i llavors</p>	<p>Crema de tardor amb crostonets</p> <p>Llom al forn amb el seu suc i amanida d'enciams i olives</p>	<p>Sopa de peix</p> <p>Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i patata panadera</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdures</p> <p>Calamars a la andalusa amb amanida d'enciams</p>
<p>Espirals al pesto d'espínacs s/lactosa</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Verdures de tardor</p> <p>Estofat de gall dindi</p>	<p>Guisat de fesols amb verdures</p> <p>Croquetes de pollastre s/lactosa amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Escudella (sopa)</p> <p>Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota s/lactosa)</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>

Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. 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 lactosa.



POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	----------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



## Bona Castanyada!

5	6	7	8	9
<p>Espirals a la napolitana</p> <hr/> <p>Peix al forn amb saltejat de pastanaga</p>	<p>Crema de verdures de tardor</p> <hr/> <p>Salsitxes de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>FESTA</p>	<p>2</p> <p>FESTA</p>
12	13	14	15	16
<p>Amanida de formatge fresc i llavors</p> <hr/> <p>Guisat de lleties i arròs</p>	<p>Arròs tres delícies s/ou</p> <hr/> <p>Botifarra s/ou al forn amb patates al forn</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdures</p> <hr/> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams i pipes</p>	<p>Trinxat de verdura d'hivern</p> <hr/> <p>Estofat de vedella</p>	<p>Arròs amb tomàquet i pastanaga</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
19	20	21	22	23
<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i carbassa</p> <hr/> <p>Hamburguesa de vedella s/ou amb patates xips</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams i llavors</p>	<p>Crema de tardor amb crostonets</p> <hr/> <p>Llom al forn amb el seu suc i amanida d'enciams i olives</p>	<p>Sopa de peix</p> <hr/> <p>Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i patata panadera</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdures</p> <hr/> <p>Calamars a la andalusa s/ou amb amanida d'enciams</p>
26	27	28	29	30
<p>Espirals al pesto d'espínacs</p> <hr/> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Verdures de tardor</p> <hr/> <p>Estofat de gall dindi</p>	<p>Guisat de fesols amb xoriço</p> <hr/> <p>Croquetes de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Escudella (sopa)</p> <hr/> <p>Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota s/ou)</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>

Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. 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 sense ou

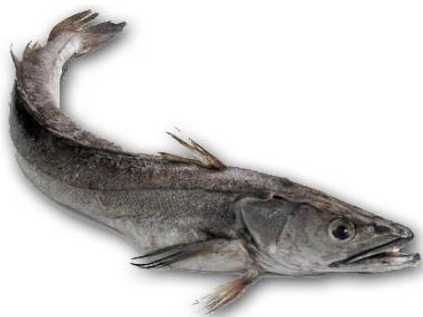
### POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------



# Peixos octubre

## Lluç



### Propietats nutritives del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca el seu contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.

## Bacallà



### Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. El seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

## 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.

## Maira



### Propietats nutritives de la maira:

La maira és un peix blanc amb diferents vitamines del grup B, entre les que destaquen les vitamines B1, B3, B9 i B12. Totes intervenen en nombrosos processos de gran importància funcional.