

# Menú d'Octubre

## Escola La Farigola de Vallcarca



| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|---|---|--|--|--|
| 30<br>Cuscús amb verdures<br>Ous farcits amb tonyina<br><b>Fruita</b>                                   | 1<br>Crema de pastanaga<br>Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides<br><b>Fruita</b> | 2<br>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega<br>Llentíes guisades amb arròs<br><b>logurt</b> | 3<br>Mongeta amb patates<br>Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives<br><b>Fruita</b>       | 4<br>Espaguetis a la napolitana<br>Peix fresc amb amanida<br><b>Fruita</b>                           |
| 7<br>Amanida de llentíes<br>Pizza de verdures amb amanida verda<br><b>logurt</b>                        | 8<br>Vichysoise<br>Estofat de vedella amb cuscús<br><b>Fruita</b>                             | 9<br>Tallarines a la marinera<br>Truita d'espínacs amb tomàquet amanit<br><b>Fruita</b>          | 10<br>Arròs amb tomàquet<br>Peix fresc amb amanida<br><b>Fruita</b>                            | 11<br>Coliflor amb patates<br>Pollastre al forn amb xampinyons i espàrrecs de marge<br><b>Fruita</b> |
| 14<br>Pèsols amb patata i daus de pastanaga<br>Truita de pernil dolç amb amanida verda<br><b>Fruita</b> | 15<br>Menestra de verdures<br>Estofat de gall dindi a la jardinera<br><b>Fruita</b>           | 16<br>Sopa de peix<br>Cuixa de pollastre amb patates al forn<br><b>Fruita</b>                    | 17<br>Crema de carbassa amb crostons<br>Arròs mar i muntanya<br><b>logurt</b>                  | 18<br>Macarrons a la napolitana<br>Peix fresc amb amanida<br><b>Fruita</b>                           |
| 21<br>Cigrons amb fideus<br>Remenat d'ous amb xampinyons<br><b>Fruita</b>                               | 22<br>Trinxat de col i patata<br>Llom amb verdures al forn<br><b>Fruita</b>                   | 23<br>Puré de verdures<br>Llentíes guisades amb arròs<br><b>logurt</b>                           | 24<br>Patates guisades amb sípia<br>Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit<br><b>Fruita</b> | 25<br>Arròs mixte<br>Peix fresc amb amanida<br><b>Fruita</b>   |
| 28<br>Arròs amb tomàquet<br>Ou ferrat amb patates fregides<br><b>Fruita</b>                             | 29<br>Mongeta amb patates<br>Pit de pollastre a la planxa amb amanida<br><b>Fruita</b>        | 30<br>Macarrons al pesto suau<br>Peix fresc amb amanida<br><b>Fruita</b>                         | 31<br>Crema de porros<br>Paella de peix i amanida verda<br><b>Fruita</b>                       |  |

Tots els àpats estaran acompanyats amb **pa**. Els dilluns, dimecres i divendres, el pa serà integral.

**Peix fresc:** Bonítol, maire, lluç, verat, bacallà...  
Cuinat segons el tipus de peix.

**La fruita de temporada:** nectarina, prèsec, síndria, meló...

**Aliments ECOLÒGICS certificats per la CCPAE:** pasta, llegums i arròs.

**Dia SENSE ANIMALS.**

**logurts de La Fageda**

**Carn de proximitat** (vedella, gall d'indi, pollastre i porc)