

oct-22

BASAL

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de bacallà a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 616 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de pernil i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

HIPOCALÒRICA

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casalà (s/formatge) Bacallà al forn a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga (s/crotons) Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet al forn Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet al forn Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA		Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Iogurt natural kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita			Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa (s/crotons) Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons napolitana (s/formatge) Peix al forn amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra d'au amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 615 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita francesa amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al forn amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina (s/formatge) Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada (s/rostites) Pizza casolana de pernil (una mica de formatge) Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ <i>Producte de temporada i de proximitat</i> Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. <i>Els aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			

OCTUBRE

NO CARN

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarría
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de bacallà a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou vegetal amb pistons Ous al forn amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Llegum Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Peix al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa vegetal amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Peix al forn amb daus de patates Fruita del temps kcal 767,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita		Crema Llegum Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Truita francesa amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Peix al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes vegetals amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons napolitans Freginada de peix amb enciam, olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Hamburguesa vegetal amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de verdures i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO FRUITS
SECS

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarría
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Peix al forn a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Fruita del temps kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 689,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de pernil i formatge Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIBRE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO FRUITS
SECS,
NO
XAMPINYONS

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Peix al forn a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba, ... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Fruita del temps kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de pernil i formatge Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIBRE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO OU,
NO PEIX,
NO FRUITS
SECS

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis
Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Gall dindi a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba, ... Llom amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Vedella a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Llegum Fruita	Patates amb verdura Prot vegetal Iogurt	Llegums Carn vermella Fruita	Arròs Formatge arrebossat Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Pollastre amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà de verdures Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Fruita del temps kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Llegum Fruita		Crema Carn blanca Fruita	Patata Prot vegetal Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Gall dindi amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Llom amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Carn vermella Fruita	Pasta Formatge fresc Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Gall dindi amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al forn amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Vedella amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de pernil i formatge Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn vermella Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Formatge arrebossat Fruita
	31/10	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar					
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO
LACTOSA

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarría
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà (s/formatge) Peix al forn a/ enciam,pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga (s/llet ni derivats) Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt s/lactosa kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt s/lactosa	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia ,gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Iogurt s/lactosa kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt s/lactosa
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa (s/llet ni derivats) Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons napolitana (s/formatge) Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt s/lactosa kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam,remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt s/lactosa	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita francesa amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet,blat de moro i olives Pollastre alallet amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina (s/formatge) Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes (s/llet ni derivats) Pizza casolana de pernil (s/formatge) Iogurt s/lactosa kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

CELIAC

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat (s/gluten) Peix al forn a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga (s/crotons) Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons (s/gluten) Pollastre rostit amb tomàquet al forn Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta (s/gluten) Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet al forn Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli (s/gluten) Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta (s/gluten) Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa (s/crotons) Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) (s/gluten) Peix al forn amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta (s/gluten) Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,84 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al forn amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina (s/gluten) Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada (s/rostes) Pizza casolana de pernil i formatge (s/gluten) Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta (s/gluten) Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO
COLESTEROL

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà (s/formatge) Bacallà al forn a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,.... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga (s/croston) s Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet al forn Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 628,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet al forn Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia , gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Iogurt natural kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 767,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa (s/croston) s Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons napolitana (s/formatge) Peix al forn amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra d'au amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita francesa amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al forn amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 688,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina (s/formatge) Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada (s/rotes) Pizza casolana de pernil (una mica de formatge) Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ <i>Producte de temporada i de proximitat</i> Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar					
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO PEIX

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de carn a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Prot vegetal Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli (no peix) Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Ou Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Gall dindi amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,84 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostos Pizza casolana de pernil i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Carn vermella Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO
TONYINA

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de bacallà a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba, ... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 767,64 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 82 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de pernil i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ <i>Producte de temporada i de proximitat</i> Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar					
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO PEIX,
NO MARISC

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de carn a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,.... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Prot vegetal Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà de verdures Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Ou Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 755,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Gall dindi amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 765,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de pernil i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Carn vermella Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO LLEGUM

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de bacallà a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Patates estofades amb tomàquet, pebrot vermell, ceba, ... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i carn magra Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Quinoa Ou Fruita	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Crema de verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Peix blanc Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Cus cus Peix blanc Iogurt	Verdura Formatge arrebossat Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Bròquil amb patates Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de pernil i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Patata Peix blau Fruita

Producte de temporada i de proximitat

Es consideren *aliments de temporada* aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

Els *aliments de proximitat* són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris

OCTUBRE

NO PATATA

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de bacallà a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,.... Truita francesa amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga (s/patata) Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs (s/patata) Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra (s/patata) Cuixa de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi (s/patata) Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes (s/patates) amb ceba confitada Carn magra a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa (s/patata) Salsitxes d'au amb amanida (s/patata) Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons a la carbonara (amb nata líquida i bacó) Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra de Vic amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida d'arròs amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al let amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes (s/patata) Pizza casolana de pernil i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ				
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO PORC

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de bacallà a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba, ... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou d'au amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn magra Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA		Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa de vedella amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33
Proposta Sopar	Arròs Carn magra Fruita	Pasta Peix blau Fruita			Crema Prot vegetal Fruita
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra (no porc) a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons napolitana Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra d'au amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 26	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al forn amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostos Pizza casolana de verdures i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	FESTA DE LLIBRE DISPOSICIÓ			
Dinar		Producte de temporada i de proximitat Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Proposta Sopar					

OCTUBRE

NO PORC
NO
VEDELLA

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10
Dinar	Espirals amb sofregit de tomàquet casolà i formatge ratllat Croquetes de bacallà a/ enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb tomàquet, pebrot vermell, ceba,.... Truita de patates amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Crema de pastanaga Arròs al forn amb verdures i pèsols Fruita del temps kcal 730,84 prot 15,25 hc 85,34 lip 24,33	Sopa de brou d'au amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet a la provençal Iogurt natural kcal 673 prot 22,59 hc 84,56 lip 10,41	Espinacs amb patates Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 776 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Patates amb verdura Peix blanc Iogurt	Llegums Ou Fruita	Arròs Proteïna vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 756 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	FESTA	Fideuà amb sípia, gambetes i all i oli Hamburguesa d'au amb pastanaga, remolatxa i blat Flam de vainilla kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33	Amanida d'arròs amb hortalisses Estofat de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Peix blau Fruita		Crema Prot vegetal Fruita	Patata Truita Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn blanca a l'allet amb escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Arròs al forn amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de carbassa Salsitxes d'au amb patates al caliu Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons napolitana Freginada de peix amb enciam olives i blat de moro Iogurt líquid kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Cigrons estofats amb daus de pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10 "LA CASTANYADA"
Dinar	Arròs amb tomàquet Botifarra d'au amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Mongetes blanques del ganxet amb hortalisses Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Amanida de patates amb tomàquet, blat de moro i olives Pollastre al forn amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis amb sanfaina Bacallà a la romana amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3	Crema de verdures de temporada amb rostes Pizza casolana de verdures i formatge Flam de vainilla kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	31/10	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ <i>Producte de temporada i de proximitat</i> Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Els <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris			
Dinar					
Proposta Sopar					