

# octubre 2016

## MENÚ ESCOLAR DR. SOBREQÜÉS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03	04	05	06	07
<p>Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur ratllat</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa a la planxa i patates xips</p> <p>Iogurt La Fageda</p>	<p>Estofat de patata amb daus de carn, mongeta i pastanaga</p> <p>Bacallà amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Mongetes del ganxet bullides amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Truita de carabassó amb amanida d'enciam ECO i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Calamars a la romana amb enciam ECO i olives</p> <p>Iogurt</p>
<p>10</p> <p>Patata i mongeta bullida amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Salsitxes al forn amb enciam ECO i blat de moro</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn a la llimona</p> <p>Iogurt ECO</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis amb sofregit i carn picada</p> <p>Salmó al forn amb enciam ECO i olives</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>14</p> <p>Cigrons ECO i patata bullits amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa amb enciam ECO i tomàquet amanit</p> <p>Flam</p>
<p>17</p> <p>Llenties ECO amb costelló, xoriç, ceba i tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam ECO i olives</p> <p>Iogurt</p>	<p>18</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam ECO i pastanaga</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb pèsols, pastanaga, mongeta i formatge</p> <p>Pilota guisada amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Iogurt La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb enciam ECO i tomàquet amanit</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>21 mengem marroquí</p>  <p>Cus cus amb verdures</p> <p>Pollastre al curry amb enciam ECO</p> <p>Galetes del marroc</p>
<p>24</p> <p>Raviolis de carn amb salsa de tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastres amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>25</p> <p>Patata, pastanaga mongeta, bullida amb oli</p> <p>Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>Iogurt La Fageda</p>	<p>26</p> <p>Cigrons ECO i patata bullits amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Truita de carabassó amb enciam ECO i blat de moro</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>27</p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Iogurt ECO</p>	<p>28</p> <p>Espirals amb salsa carbonara</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita ECO</p>
<p>31</p> <p>FESTIU</p>			<p>TARDOR</p> 	

Revisat per la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.



Educació | Lleure | Esport  
 Servei de Monitoratge  
 Tel.: 972 24.46.45 / 699.552.226  
 E-Mail: totoci@totoci.net



Capgir Serveis

Servei de Cuina i Gestió Administrativa  
 Tel.: 972 09.90.75 / 636.259.406  
 E-Mail: capgir@hotmail.com

# PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03	04	05	06	07
Sopa de pasta Salmó al forn amb verdures Iogurt	Crema de carbassa Ous al forn gratinats Fruita	Minestra Pit de gall d'indi amb pa i tomàquet Iogurt	Sopa de verdures Pizza marinera Fruita	Escalivada i patata al forn Bistec de vedella Fruita
10	11	12	13	14
Crema de verdures Truita de patates Fruita	Bròquil i patata Filet de pollastre a la planxa i enciam Iogurt	Lluç al forn amb espàrrecs i patata Macedònia	Arròs caldós Tonyina a la planxa amb tomàquet Iogurt	Amanida variada Hamburguesa de vedella amb pa Fruita
17	18	19	20	21
Puré de patata Costelles de xai amb enciam Fruita	Escalivada Rap a la planxa amb pa tomàquet Iogurt	Mongeta, pastanaga i patata Truita de pernil Fruita	Tomàquet amb mozzarella bikinis Iogurt	Cus cus amb verdures Pollastre a la planxa amb pastanaga Fruita
24	25	26	27	28
Crema de carbassa i patata Brotxeta de gall d'indi a la planxa Fruita	Sopa de sèmola Bistec de cavall amb tomàquet Iogurt	Sopa de peix amb crostonets Sonsos fregits i enciam Fruita	Espaguetis amb oli i orenga Salmó a la planxa amb amanida Fruita	Crema de carbassó Truita de patates i enciam Iogurt
31				
FESTIU				

Proposta de sopar de la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic



Educació | Lleure | Esport  
Servei de Monitoratge  
Tel.: 972 24.46.45 / 699.552.226  
E-Mail: totoci@totoci.net



Capgir Serveis  
Capgir Serveis  
Capgir Serveis

Servei de Cuina i Gestió Administrativa  
Tel.: 972 09.90.75 / 636.259.406  
E-Mail: capgir@hotmail.com