



# Menú d'Octubre NUTReatUDE

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DL	1	Amanida d'enciam amb tomàtiga, cogombre i tonyina (4)	Arròs a la cubana (5), amb ou a la planxa	Fruita	Wook d'indiot amb verdures variades i pa d'espelta o xeixa (1)
DM	2	Cuinat de lleties amb bleda, pebre vermell, ceba, tomàtiga, patata i pastanaga.	Porc arrebossat amb amanida d'enciam i sèsam(3)	Iogurt natural(2)	Crema de carabassó amb quinoa Sardines al papillot o seitons (4)
DX	3	Fideuà de peix (4)	Amanida d'enciam, blat de moro, olives i ou(5)	Fruita	Truita (5) amb arròs basmati i verdures
DJ	4	Crema de carabassó, colflori, porro i sèsam.	Broquetes de pollastre amb patates al forn	Fruita	Hamburguesa de quinoa /pollastre i espinacs amb amanida
DV	5	Cuinat de mongetes	Croquetes de bacallà (1,2) amb amanida d'enciam, pastanaga, alvocat i blat de moro	Fruita	Panet calent(1) amb formatge (2) i pernil i amanida
DL	8	Sopa d'espelta amb brou de carn (1)	Pollastre rostit amb patata amanida d'enciam, alvocat, tomàtiga	Fruita	Peix a la planxa amb verdures i quinoa
DM	9	Crema de carabassa, porro i sèsam (4)	Truita de patata amb amanida d'enciam, formatge tendre, olives, tomàtiga i pastanaga. (2,5)	Amanida de fruita del temps	Hamburgueses casolanes amb saltejat d'arròs all i julivert i xampinyons,
DX	10	Macarrons a la bolonyesa (1,2)	Amanida d'enciam, pastanaga, cogombre, tomàtiga, olives i blat de moro	Fruita	Crema de carabassa i patata Truita francesa (5)
DJ	11	Amanida de cigrons amb tomàtiga, pastanaga, alvocat, tonyina i ou (4,5)	“San jacobos” casolans (1,2)	Fruita	Calamar a la planxa amb patata i verdura al forn
DL	15	Amanida variada d'enciam, pastanaga, alvocat, tonyina (4) i sèsam	Paella de peix (4)	Macedònia de fruites	Costelles de mè amb amanida i pa d'espelta o xeixa (1)
DM	16	Sopa d'espelta (1) brou de carn	Bullit de patata, pollastre i verdura amb maionesa de llet (2)	Fruita	Crema de carabassa, porro i lleties vermelles amb crostons al forn (1)
DX	17	Crema de porros i ametlla (3)	Salmó (4) al forn amb patata al forn i amanida d'enciam	Fruita	Saltejat d'espinacs amb panses, pinyons i ou (3,5)
DJ	18	Lasanya casolana de verdures i carn (1,2)	Amanida d'enciam, cogombre, poma, pastanaga, ametlles (4) i olives.	Fruita	Seitons arrebossats amb amanida i pa amb oli d'espelta (1,4)
DV	19	Cuinat de cigrons amb carabassa, bròquil, patata i col	Truita francesa (5) amb amanida d'enciam	Iogurt natural (2)	Llibret de pollastre(1) i amanida i patates
DL	22	Amanida de cigrons, patata refredada, tomàtiga, olives i tonyina (4)	Hamburguesa de vedella casolana amb amanida d'enciam	Fruita	Crema de carabassa Ous farcits de tonyina (4,5)
DM	23	Crema de porro, bròquil i pastanaga amb llavors de sèsam	Truita de patata amb amanida d'enciam (5)	Fruita	Hummus amb torrades de pa i amanida d'enciam, canonges, poma...
DX	24	Espaguetis a la marinera (4)	Amanida amb pastanaga, enciam, alvocat, nous (4)	Iogurt natural (2)	Bullit de patata, verdura i ou amb maionesa de llet
DJ	25	Arròs saltejat amb pastanaga, carabassó, all i julivert	Calamar a la romana (1) i amanida d'enciam	Macedònia de fruita	Peix al forn amb puré de patata i espinacs
DV	26	Fava perada	Pizza casolana amb pernil i formatge (1,2) i amanida d'enciam	Fruita	Hamburguesa de pollastre i espinacs amb patata i tomàtiga trempada
DL	29	Cuinat de lleties amb carabassó, patata, mongeta, pastanaga	Cuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam	Iogurt natural (2)	Nyoquis de patata amb salsa de tomàtiga i formatge parmesà (2)



DM	30	Paella de peix ( 4)	Amanida d'enciam, blat de moro, formatge tendre, tomàtiga xerri i pastanaga.	Fruita	Carabassó a la planxa amb truita i pa amb oli d'espelta (1)
DX	31	Crema de carabassa i colflori amb crostons	Truita de patata i amanida d'enciam, tonyina i olives (4)	Fruita	Verdures al vapor amb patata i rap

1. **Gluten:** utilitzar substituïts sense gluten per celíacs o intolerants .
2. **Lactis:** utilitzar substituïts sense lactosa o begudes vegetals per al·lèrgics o intolerants .
3. **Fruits secs:** evitar el seu ús en al·lèrgics i sencers sols als majors de 6 anys .
4. **Peix blau:** per als nins a partir de 3 anys

### Verdura de l'estació

Carxofa, bleda, api, albergínia, moniato, carabassa, ceba, coliflor, endívia, escarola, espinacs, enciam, llombarda, nap, patata, pebrot verd i vermell, porro, remolatxa, col, tomàquet i pastanaga

### Fruita de l'estació

Síndria, meló, advocat, poma, figues, pera, pinya, plàtan, melicotó, kiwi, raïm, pruna