



MENÚ OCTUBRE 2022

ESPECIAL AL·LÈRGIA GLUTEN

Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres
3 d'octubre	4 d'octubre	5 d'octubre	6 d'octubre	7 d'octubre
ESPIRALS VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET I VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	AMANIDA DE L'HORT	COLIFLOR AMB PATATA	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
<i>pasta seca vegetal sense gluten, tomàquet, ceba, all, pastanaga, carabassó i albergínia</i>	<i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>	<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives</i>	<i>coliflor i patata</i>	<i>llentia castellana ecològica, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i arròs integral</i>
LLUC AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI	ESCALOPA DE VEDELLA AMB PASTANAGA I COGOMBRE	CIGRONS ESTOFATS	WOK DE GALL D'INDI AMB EDAMAME	TRUITA D'ESPINACS AMB MESCLUM D'ENCIAMS
<i>lluc, ceba, porro, all, julivert i tomàquet xerri</i>	<i>carn de vedella, ou líquid pasteuritzat, farina de cigrons, pastanaga i cogombre</i>	<i>cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>gall dindi, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, pebrot groc, oli de sèsam, soja i edamame</i>	<i>ou pasteuritzat, espinac fresc, all, julivert i mesclum d'enciams</i>
IOGURT NATURAL AMB NOUS	PRUNA	PLÀTAN	PERA	POMA
10 d'octubre	11 d'octubre	12 d'octubre	13 d'octubre	14 d'octubre
CREMA DE VERDURES	MONGETA BLANCA ESTOFADA		ARRÒS AMB TOMÀQUET	SOPA DE VERDURES AMB PASTA
<i>ceba, carabassó, porro, pastanaga, carabassa i brou de verdures</i>	<i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>		<i>arròs i tomàquet triturat</i>	<i>api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i pasta seca sense gluten</i>
BACALLÀ AMB SALS DE PEBROT VERMELL I BASTONETS D'HORTALISSES I MONIATO	TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES		HAMBURGUESA DE LLEGUMS AMB AMANIDA VARIADA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PÈSOLS SALTEJATS
<i>llom de bacallà, pebrot vermell, ceba dolça, porro, all, nata líquida, variat d'hortalisses i moniato</i>	<i>ou pasteuritzat, carabassó, ceba, tomàquet natural i olives</i>		<i>hamburguesa de llegums i verdures i variat d'enciams</i>	<i>pollastre, ceba, tomàquet, all, prunes i pèsols</i>
IOGURT NATURAL	POMA		PLÀTAN	PERA
17 d'octubre	18 d'octubre	19 d'octubre	20 d'octubre	21 d'octubre
CREMA DE XAMPINYONS	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA CAPRESE	EMPEDRAT DE MONGETA
<i>xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga</i>	<i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa sense gluten</i>	<i>mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge</i>	<i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>	<i>mongeta blanca cuita, tomàquet natural i olives</i>
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB ARRÒS BASMATI I VERDURES	DAUS DE GALL D'INDI MARINATS AMB AMANIDA	ESPIRALS AMB SALS PESTO ROSO	ESTOFAT DE PÈSOLS AMB SÍPIA I PATATA	QUINOA AMB SALS DE TOMÀQUET I VERDURES
<i>ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, formatge, iceberg, pastanaga i blat de moro</i>	<i>pit de pollastre, oli d'oliva, orenga, llimona i arròs basmati, pebrot verd, pebrot vermell i ceba</i>	<i>pasta seca sense gluten, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca</i>	<i>sípia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols</i>	<i>tomàquet triturat, ceba, all, pastanaga, carabassó i quinoa</i>
IOGURT NATURAL	MANDARINA	PLÀTAN	PERA	POMA
24 d'octubre	25 d'octubre	26 d'octubre	27 d'octubre	28 d'octubre
ARRÒS AMB VERDURES	VICHYSOISSE	GRATÉN DE LLENTIA VERMELLA, CARABASSÓ I ALBERGÍNIA	AMANIDA VERDA	MENÚ Cerdanya
<i>arròs, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>	<i>porro, ceba, patata i brou de verdures</i>	<i>llentia vermella ecològica, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges</i>	<i>variat d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives</i>	<i>patata, col i all</i>
LLUC AMB SALS VERDA AMB AMANIDA DE COGOMBRE	TRUITA FRANCESA AMB PA D'ALL I PASTANAGA RALLADA	ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI I OLIVES	FIDEUS D'ARRÒS AMB VERDURES	FRICANDO DE VEDELLA
<i>lluc, ceba, porro, all, pèsols, julivert, enciam romà i cogombre</i>	<i>ou líquid pasteuritzat, all, pa sense gluten, enciam i pastanaga rallada</i>	<i>pollastre, olives i tomàquet xerri</i>	<i>fideus d'arròs, pastanaga, carabassó, ceba dolça, col, oli de sèsam, vinagre d'arròs, all, gíngebre, salsa de soja tamari</i>	<i>vedella, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet i barreja de bolets</i>
PLÀTAN	POMA	MANDARINA	PERA	MEL I MATÓ
31 d'octubre				
	Menú vegà	Producte ecològic i de proximitat	Producte Integral	Dia especial Joan Miró
		ECO		CERDANYA