







MENÚ OCTUBRE 2022

ESPECIAL AL·LÈRGIA LLET I DERIVATS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 d'octubre	4 d'octubre	5 d'octubre	6 d'octubre	7 d'octubre
ESPIRALS VEGETALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	AMANIDA DE L'HORT	COLIFLOR AMB PATATA	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
<i>pasta seca vegetal, 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>lletia castellana ecològica, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i arròs integral</i>
LLUÇ 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>lluç, ceba, porro, all, julivert i tomàquet xerri</i>	<i>carn de vedella, ou líquid pasteuritzat, pa rallat, pastanaga i cogombre</i>	<i>cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>gall d'indi, 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 SENSE LACTOSA 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 INTEGRAL
<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 integral</i>
BACALLÀ SALTEJAT 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, 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 integral</i>	<i>mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge</i>	<i>tomàquet natural, mozzarella sense lactosa, alfàbrega i olives</i>	<i>mongeta blanca cuïta, 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 SALSA PESTO ROSE	ESTOFAT DE PÈSOLS AMB SÍPIA I PATATA	QUINOA AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES
<i>ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, formatge sense lactosa, 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 integral, 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 SENSE LACTOSA	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>lletia vermella ecològica, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges sense lactosa</i>	<i>variat d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives</i>	<i>patata, col i all</i>
LLUÇ AMB SALSA VERDA AMB AMANIDA DE COGOMBRE	TRUITA FRANCESA AMB PA D'ALL I PASTANAGA RALLADA	ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI I OLIVES	YAKISOBA AMB VERDURES	FRICANDO DE VEDELLA
<i>lluç, ceba, porro, all, pèsols, julivert, enciam romà i cogombre</i>	<i>ou líquid pasteuritzat, all, pa, enciam i pastanaga rallada</i>	<i>pollastre, olives i tomàquet xerri</i>	<i>fideus yakisoba, 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 SENSE LACTOSA
31 d'octubre				
	Menú vegà	Producte ecològic i de proximitat	Producte integral	Dia especial Joan Miró
				
		ECO		CERDANYA