



MENÚ OCTUBRE 2022

ESPECIAL AL·LÈRGIA OUS 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 SALS DE TOMÀQUET I VERDURES <i>pasta seca vegetal, tomàquet, ceba, all, pastanaga, carabassó i albergínia</i>	CREMA DE PASTANAGA <i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>	AMANIDA DE L'HORT <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives</i>	COLIFLOR AMB PATATA <i>coliflor i patata</i>	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL <i>llentia castellana ecològica, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i arròs integral</i>
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI <i>lluç, ceba, porro, all, julivert i tomàquet xerri</i>	VEDELLA A LA PLANXA AMB PASTANAGA I COGOMBRE <i>carn de vedella, pastanaga i cogombre</i>	CIGRONS ESTOFATS <i>cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	WOK DE GALL D'INDI AMB EDAMAME <i>gall d'indi, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, pebrot groc, oli de sèsam, soja i edamame</i>	ESPINACS AMB PERNIL I MESCLUM D'ENCIAMS <i>espinac fresc, pernil all 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 <i>ceba, carabassó, porro, pastanaga, carabassa i brou de verdures</i>	MONGETA BLANCA ESTOFADA <i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>		ARRÒS AMB TOMÀQUET <i>arròs i tomàquet triturat</i>	SOPA DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL <i>api, porro, nap, xirivía, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>
BACALLÀ AMB SALS DE PEBROT VERMELL I BASTONETS D'HORTALISSES I MONIATO <i>llom de bacallà, pebrot vermell, ceba dolça, porro, all, nata líquida, variat d'hortalisses i moniato</i>	CARABASSÓ FARCIT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBÀ I OLIVES <i>carabassó, ceba, formatge, tonyina, tomàquet natural i olives</i>		HAMBURGUESA DE LLEGUMS AMB AMANIDA VARIADA <i>hamburguesa de llegums i verdures i variat d'enciams</i>	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PÈSOLS SALTEJATS <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 <i>xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga</i>	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA <i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT <i>mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge</i>	AMANIDA CAPRESE <i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>	EMPEDRAT DE MONGETA <i>mongeta blanca cuïta, tomàquet natural i olives</i>
WRAP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB ARRÒS BASMATI I VERDURES <i>farina de blat, pernil dolç, formatge, iceberg, pastanaga i blat de moro</i>	DAUS DE GALL D'INDI MARINATS AMB AMANIDA <i>pit de pollastre, oli d'oliva, orenga, llimona i arròs basmati, pebrot verd, pebrot vermell i ceba</i>	ESPIRALS AMB SALS PESTO ROSO <i>pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca</i>	ESTOFAT DE PÈSOLS AMB SÍPIA I PATATA <i>sípia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols</i>	QUINOÀ AMB SALS DE TOMÀQUET I VERDURES <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 <i>arròs, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>	VICHYSOISSE <i>porro, ceba, patata i brou de verdures</i>	GRATÉN DE LLENTIA VERMELLA, CARABASSÓ I ALBERGÍNIA <i>llentia vermella ecològica, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges</i>	AMANIDA VERDA <i>variat d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives</i>	MENÚ Cerdanya TRINXAT <i>patata, col i all</i>
LLUÇ AMB SALS VERDA AMB AMANIDA DE COGOMBRE <i>lluç, ceba, porro, all, pèsols, julivert, enciam romà i cogombre</i>	CROQUETES DE POLLASTRE AMB PA D'ALL I PASTANAGA RATLLADA <i>croquetes de pollastre, all, pa, enciam i pastanaga ratllada</i>	ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI I OLIVES <i>pollastre, olives i tomàquet xerri</i>	YAKISOBA AMB VERDURES <i>fideus yakisoba, pastanaga, carabassó, ceba dolça, col, oli de sèsam, vinagre d'arròs, all, gingebre, salsa de soja tamari</i>	FRICANDO DE VEDELLA <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
				CERDANYA