

MES: OCTUBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	3 Pèsols amb ou dur Croquetes d'espínacs (1,7,9) Fruita	4 Crema de cigrons Aletes de pollastre Làctic (7)	5 Tavella verda amb patata Hamburguesa de conill Fruita	6 Patates guisades Llenguadina amb verduretes (4) Fruita	7 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge (1,7) Fruita
2. SETMANA	10 Pasta amb verdures Mandonguilles vegetals a la jardinera (1) Fruita	11 Coliflor Pollastre guisat amb bolets Làctic (7)	12 <b>FESTA</b>	13 Minestra de verdura Crestes de tonyina (1,4) Fruita	14 Faves a la catalana Filet de vedella (1,5) Fruita
3. SETMANA	17 Paella (2,3,4) Bastonets de formatge (1,7) Fruita	1 Mongeta blanca sortint de l'olla Hamburguesa de peix (4)	19 Crema de xampinyons Croquetes de pollastre (1,7) Fruita	20 Fideus a la cassola (1) Pollastre al forn Fruita	21 Bròquil amb patata Truita de pernil dolç (5) Fruita
4. SETMANA	24 Pasta amb verdures i formatge (1,7) Hamburguesa de patata i verdures Fruita	25 Crema de verdures Llibrets de llom (1,5,7) Làctic (7)	2 Llenties estofades Truita de patata amb ceba (5) Fruita	27 Trinxat de col Pit de pollastre amb alfàbrega Fruita	28 Arròs amb verdures i fruits secs (9) Bacallà a la biscaïna (1,3,4) Fruita
5. SETMANA	31 Crema de mongeta blanca Rotllets de verdures (1,6) Fruita				

T'INFORMEM

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.
- Les croquetes dels al·lèrgics i intolerants seran casolanes.

Bon profit!!

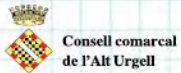
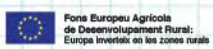
[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol·luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

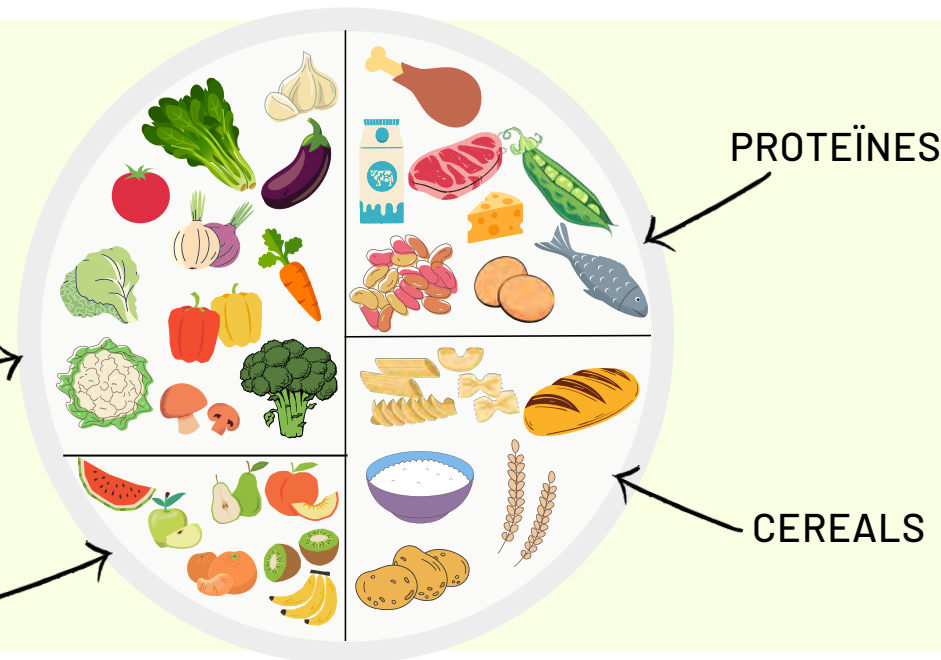


## EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

Alimentació saludable, variada i equilibrada.

VERDURES

FRUITES



PROTEÏNES

CEREALS

## ALTERNEM PA INTEGRAL I PA BLANC



El pa integral, així com tots els cereals integrals (pasta, arròs...) és molt més ric en vitamines i fibra que el blanc.

## COMPOSICIÓ

- Cigrons guisats: Cap de llom, costella, all, ceba, pastanaga, pollastre, tomàquet triturat, brou.
- Faves a la catalana: Botifarra negra, bacó, ceba, brou.
- Llenties estofades: Patata, ceba, all, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet fregit, brou.
- Mongeta blanca i vermella guisada: Cap de llom, costella, ceba, all, api, tomàquet triturat, brou.
- 3 delícies: Pèsols, pernil dolç, blat de moro.
- Patates guisades: All, ceba, pastanaga, xoriç, llom, brou.
- Pèsols ofegats: Pernil, ceba, all.

- A la biscaïna: Ceba, pebrot vermell, pebrot de romesco, pa, all, farina.
- A la provençal: Tomàquet, all, julivert, pa ratllat.
- Salsa aurora: Mantega, llet, tomàquet fregit, farina.
- A la jardinera: All, ceba, api, pastanaga, xampinyons, tomàquet fregit, brou.
- Carbonara: Bacó, ceba, ou, nata, formatge parmesà.
- Milanesa: Ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, all, alfàbrega, tomàquet triturat, formatge ratllat.
- Amatriciana: Bacó, formatge, all, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.
- Bolognesa: Carn picada, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.

PLATS

SALSES

## ALTERNEM IOGURT NATURAL I ENSUCRAT



El consum màxim diari de sucre és de:

0 grams en infants de 0 a 3 anys  
4 terrossos o 16 grams en infants de 3 a 12 anys



MES: OCTUBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES IAUSA - CELÍACS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	3 Pèsols amb ou dur Croquetes casolanes Fruita	4 Crema de cigrons Aletes de pollastre Làctic (7)	5 Tavella verda amb patata Hamburguesa de conill Fruita	6 Patates guisades Llenguadina amb verduretes (4) Fruita	7 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge Fruita
2. SETMANA	10 Pasta amb verdures Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita	11 Coliflor Pollastre guisat amb bolets Làctic (7)	12 <b>FESTA</b>	13 Minestra de verdura Croquetes casolanes Fruita	14 Faves a la catalana Filet de vedella (5) Fruita
3. SETMANA	17 Paella (2,3,4) Croquetes casolanes Fruita	1 Mongeta blanca sortint de l'olla Hamburguesa de peix (4)	19 Crema de xampinyons Mandonguilles vegetals Fruita	20 Fideus a la cassola (1) Pollastre al forn Fruita	21 Bròquil amb patata Truita de pernil dolç (5) Fruita
4. SETMANA	24 Pasta amb verdures i formatge (7) Hamburguesa de patata i verdures Fruita	25 Crema de verdures Llibrets de llom (5,7) Làctic (7)	2 Llenties estofades Truita de patata amb ceba (5) Fruita	27 Trinxat de col Pit de pollastre amb alfàbrega Fruita	28 Arròs amb verdures i fruits secs (9) Bacallà a la biscaïna (3,4) Fruita
5. SETMANA	31 <b>FESTA</b>				

T'INFORMEM

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.
- Les croquetes dels al·lèrgics i intolerants seran casolanes.
- Pa, pasta i arrebossats per a celíacs.

Bon profit!!

[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- ① Gluten
- ② Crustacis
- ③ Mol·luscs
- ④ Peix
- ⑤ Ous
- ⑥ Soja
- ⑦ Llet
- ⑧ Cacauets
- ⑨ Fruita seca
- ⑩ Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

