escola bressol VERDAGUER

OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Cal. 784 / H.C. 74 / Lip. 42 / P. 30 Pèsols amb patata Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita del temps Cereal / Peix i amanida / Làctic	**4** Cal. 714 / H.C. 74 / Lip. 37 / P. 26 Espaguetis a la siciliana Rodanxa de lliuç amb enciam i olives Fruita del temps Verdura / Vedella i amanida / Làctic	**5** Cal. 589 / H.C. 64 / Lip. 18 / P. 44 Puré de carbassó Gall dindi guisat a la jardinera Iogurt natural Amanida / Llegum / Fruita	**6** Cal. 952 / H.C. 111 / Lip. 43 / P. 35 Paella marinera Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura / Au i amanida / Làctic	**7** Cal. 554 / H.C. 70 / Lip. 18 / P. 32 Puré de llegums Pollastre al forn amb romaní amb brots d'enciam Fruita del temps Verdura / Llegum / Làctic
10 Cal. 689 / H.C. 80 / Lip. 28 / P. 32 Arròs a la cassola amb verdures Palometa amb salsa de tomàquet Fruita del temps Verdura / Porc i amanida / Làctic	**11** Cal. 667 / H.C. 73 / Lip. 33 / P. 19 Puré de fesols Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps Verdura / Au i patata / Làctic	**12** festa	**13** Cal. 496 / H.C. 51 / Lip. 22 / P. 26 Bajoques amb patata Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Iogurt natural Cereal / Ou i amanida / Fruita	**14** Cal. 645 / H.C. 93 / Lip. 23 / P. 19 Espirals amb bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb patata al caliu Fruita del temps Amanida / Peix i verdura/ Làctic
17 Cal. 444 / H.C. 53 / Lip. 15 / P. 27 Minestra de verdures Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Iogurt natural Cereal / Peix i amanida / Fruita	**18** Cal. 752 / H.C. 111 / Lip. 28 / P. 22 Arròs amb tomàquet Llibret de gall indi amb brots d'enciam Fruita del temps Verdura / Peix i amanida / Làctic	**19** Cal. 801 / H.C. 96 / Lip. 31 / P. 41 Macarrons amb salsa de formatge Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps Amanida / Au i patata / Làctic	**20** Cal. 652 / H.C. 85 / Lip. 26 / P. 21 Llenties estofades amb verdures Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps Verdura / Prot. Vegetal / Làctic	**21** Cal. 684 / H.C. 68 / Lip. 34 / P. 30 Trinxat de col amb patata Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita del temps Amanida / Ou i cereal / Làctic
24 Cal. 794 / H.C. 76 / Lip. 36 / P. 21 Sopa de brou amb galets Hamburguesa de porc i vedella amb enciam i pastanaga Iogurt natural Verdura / Llegum / Fruita	**25** Cal. 740 / H.C. 83 / Lip. 39 / P. 19 Espaguetis integrals amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps Verdura / Llegum / Làctic	**26** Cal. 540 / H.C. 91 / Lip. 12 / P. 22 Coliflor, pastanaga i patata Cigrons guisats amb verdures Fruita del temps Amanida / Peix i cereal / Làctic	**27** Cal. 755 / H.C. 98 / Lip. 34 / P. 17 Arròs a la milanesa Varetes de lluç amb brots d'enciam Fruita del temps Verdura / Vedella i amanida / Làctic	**28** la castanyada Puré de carbassa Pollastre guisat amb patatas panadera Fruita del temps Cereal / Ou i amanida/ Làctic
31 Cal. 472 / H.C. 53 / Lip. 20 / P. 23 Bajoques amb patata Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps Cereal / Peix i amanida / Làctic				

Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629

Cuidem la nostra salut
omplint la cuina amb la màgia dels colors de la tardor.