COL·LEGI LLOR

OCTUBRE

MENÚ SENSE FRUCTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de pastanaga Aletes de pollastre estil Lupi Patates al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**2** Espaguetis amb tomàquet Cigrons saltats a la jardinera Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
5 Llenties estofades Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i tomàquet Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**6** Fideuà de marisc Filet de lluç a la Riojana Amanida d'enciam i blat de moro Buffet d'amanides Iogurt	**7** Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre Patates fregides Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**8** Crema de verdures Mongeta blanca estofada estil tradicional Arròs Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**9** Bròquil ofegat amb patata Galtes de porc Amanida d'enciam amb pastanaga Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
12 festa	**13** Paella marinera Bacallà al forn Amanida d'enciam i tomàquet Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**14** Mongeta verda ofegada amb patates Aletes de pollastre al forn Patates al forn Buffet d'amanides Iogurt	**15** Mongeta blanca estofades amb verdures Ous remenats amb formatge Amanida d'enciam i blant de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**16** Crema de carbassa i pastanaga Lluç amb salsa vizcaína Arròs blanc Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol alt oleic i per amanir les nostres amanides oli d'oliva.
Tots els nostres plats porten una petita quantitat de sal iodada.
Les fruites de temporada al nostre menú aquest mes són: taronja, pinya, plàtan i poma.
Oferim tres cops a la setmana pà integral

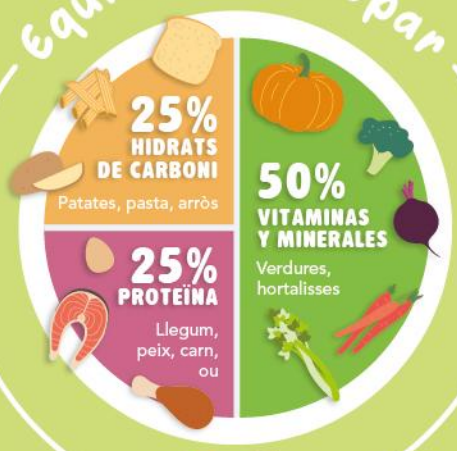
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19 Espinacs al forn amb patata Ragout d'au estil tradicional Amanida d'enciam i blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**20** Sopa de galets Llom de jurel al forn amb all i julivert Amanida d'enciam amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**21** Llenties estofades Truita de patata Amanida d'enciam i pastanaga Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**22** Arròs amb verdures Cigrons saltats amb verdures Boniato al forn Buffet d'amanides Iogurt	**23** Bròquil ofegat amb patates Rodó de gall d'indi al seu suc Patata al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
26 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam amb pastanaga Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**27** Macarrons bolonyesa Pernilets de pollastre al forn Amanida d'enciam amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**28** Menestra de verdures Filet de limanda orly Boniato al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**29** Mongeta verda ofegada amb patates Canelons de carn graten Amanida d'enciam i blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**30** Crema de verdures Hamburguesa de soja amb formatge Patata al forn Buffet d'amanides Iogurt

Cada plat té una història

Descobreix **l'origen, la tradició i la cultura** que hi ha darrere de les **receptes de sempre** i converteix-te en **reporter culinari** amb el repte d'aquest mes

Si has menjat:	Hauries de sopar:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

Equilibra el sopar



Agua Fruta