

Sense llegum

Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3 DILLUNS	4 DIMARTS	5 DIMECRES	6 DIJOUS	7 DIVENDRES
Pasta carbonara vegetal	Crema de verdures	Bledes i patata	Mongetes verdes i patata	Arròs int a/blat moro, carbassó, ceba
Llom de porc al forn amb guarnició	Pernillets pollastre forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Gall Sant Pere al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita i pa integral	Fruita i pa integral	logurt s/sucre i pa integral	Fruita i pa integral	Fruita i pa integral
10 DILLUNS	11 DIMARTS	FESTA		14 DIVENDRES
Sopa de fideus	Tricolor de verdures			Quinoa a/xampis, pebrot, ceba
Estofat vedella a/samfaina Esc	Pit de pollastre a/salsa tomàquet			Truita francesa amb tomàquet i olives
Fruita i pa integral	Fruita i pa integral			logurt s/sucre i pa integral
17 DILLUNS	18 DIMARTS	19 DIMECRES	20 DIJOUS	21 DIVENDRES
Trinxat s/carn	Arròs saltat amb carbassó	Macarrons amb tomàquet	Patata, pastanaga i ceba	Arròs integral milanesa vegetal
Contra c. pollo al allet Esc amb enciam i olives	Truita de ceba amb enciam i pastanaga	Gall dindi a la planxa amb guarnició	Peix blau S/M al forn amb tomàquet i blat moro	Pollastre al forn Enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i pa integral	Fruita i pa integral	logurt s/sucre i pa integral	Fruita i pa integral	Fruita i pa integral
24 DILLUNS	25 DIMARTS	26 DIMECRES	27 DIJOUS	28 DIVENDRES
Èspaguetis a/pesto d'espinacs	Tricolor de verdures	Pasta a/samfaina	Arròs integral a/verdures Esc	Crema carbassa Esc
Estofat g.dindi a/verduretes Esc	Truita de tonyina amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb enciam i blat de moro	Pit de pollastre planxa amb guarnició	Llom de porc al forn Enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i pa integral	Fruita i pa integral	logurt s/sucre i pa integral	Fruita i pa integral	Moniato i pa integral
				

LA FRUITA SERÀ PLÀTAN DE CANÀRIES, POMES DE LA VALL DE LORD ECOLÒGIQUES, CÍTRICS DE LES TERRES DE L'EBRE I PERA DE LLEIDA.

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

