

Sense peix ni marisc

Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

| 3 DILLUNS | 4 DIMARTS | 5 DIMECRES | 6 DIJOUS | 7 DIVENDRES |
|--|--|--|---|---|
| Pasta carbonara vegetal Llenties a la jardineria Fruita i pa integral | Crema de verdures Pernillets pollastre forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral | Cigrons estofats Esc Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt s/sucre i pa integral | Mongetes verdes i patata Tofu saltat a/arròs amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral | Arròs int a/blat moro, carbassó, ceba Mongetes pintes a/tomàquet Fruita i pa integral |
| 10 DILLUNS | 11 DIMARTS | FESTA | 13 DIJOUS | 14 DIVENDRES |
| Sopa de fideus Estofat vedella a/sanfaina Esc Fruita i pa integral | Tricolor de verdures Cigrons a/tomàquet, pastan i ceba Fruita i pa integral | | Arròs integral amb tomàquet Seitán saltat a/verdures Enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral | Crema de mongetes blanques Truita francesa amb tomàquet i olives logurt s/sucre i pa integral |
| 17 DILLUNS | 18 DIMARTS | 19 DIMECRES | 20 DIJOUS | 21 DIVENDRES |
| Trinxat s/carn Contra c. pollo al allet Esc amb enciam i olives Fruita i pa integral | Llenties estofades Truita de ceba amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral | Macarrons amb tomàquet Mongetes b. estofades Esc logurt s/sucre i pa integral | Patata, pastanaga i ceba Quinoa saltada a/sanfaina amb tomàquet i blat moro Fruita i pa integral | Arròs amb tomàquet Crema pèsols Fruita i pa integral |
| 24 DILLUNS | 25 DIMARTS | 26 DIMECRES | 27 DIJOUS | 28 DIVENDRES |
| Èspaguetis a/pesto d'espínacs Estofat g.dindi a/verdures Esc Fruita i pa integral | Minestra de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral | Cigrons estofats Esc Pasta amb samfaina amb enciam i blat de moro logurt s/sucre i pa integral | Arròs integral a/verdures Esc Llenties a la jardineria Fruita i pa integral | Crema carbassa Esc Llom de porc al forn Enciam, llombarda i pastanaga 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

