

Sense fruits secs

Setembre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

5 Espaguetis amb tomàquet Truita francesa amb pastanaga i olives Fruita i pa integral	6 MENU VEGETAL SOSTENIBLE Amanida campera Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Fruita i pa integral	7 Arròs integral amb verdures Gall de Sant Pere al forn amb tomàquet i olives logurt i pa integral	8 Amanida de lleties Estofat de vedella amb verdures Fruita i pa integral	9 Crema de carbassó amb rostes pa s/gluten Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita i pa integral
12 Arròs integral saltat amb xampinyons, pastanaga i ceba Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	13 Crema de pastanaga amb rostes pa s/gluten Gall dindi amb salsa portuguesa Fruita i pa integral	14 Minestra de verdures Pernilets de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet logurt i pa integral	15 Amanida de cigrons Lluç fregit amb oli d'oliva amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	16 MENU VEGETAL SOSTENIBLE Espirals amb tomàquet Hummus de mongetes blanques i remolatxa Fruita i pa integral
19 Arròs integral amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	20 Mongetes blanques estofades Truita de ceba amb tomàquet amanit Fruita i pa integral	21 Crema de verdures amb rostes pa s/gluten Peix blau S/M al forn amb enciam i olives logurt i pa integral	22 MENU VEGETAL SOSTENIBLE Mongetes verdes i patata Lleties estofades Fruita i pa integral	23 Macarrons integrals a la napolitana Estofat de vedella amb samfaina Fruita i pa integral
26 Arròs integral a la milanesa vegetal Llom de porc amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	27 Tricolor de verdures Gall de Sant Pere fregit amb oli d'oliva amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	28 Lleties a la jardinera Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro logurt i pa integral	29 Crema de carbassa amb rostes pa s/gluten Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita i pa integral	30 MENU VEGETAL SOSTENIBLE Espaguetis a la carbonara vegetal Cigrons saltats amb tomàquet i espinacs Fruita i pa integral

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT.

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