

BASAL

ÍTACA Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3 Mongetes verdes i patata Llenties a la jardinera Fruita i pa integral	4 Macarrons a la carbonara vegetal Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	5 Cigrons estofats Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga logurt s/sucre i pa integral	6 Crema de verdures Gall de Sant Pere fregit amb oli d'oliva amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral	7 Arròs integral saltat amb blat de moro, carbassó i ceba Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita i pa integral
10 Sopa de fideus Estofat de vedella amb samfaina Fruita i pa integral	11 Tricolor de verdures Cigrons saltats amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa integral	FESTA	13 Arròs integral amb tomàquet Lluç al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	14 Crema de mongetes blanques Truita francesa amb tomàquet i olives Fruita i pa integral
17 Trinxat de col i patata Contra cuixa de pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita i pa integral	18 Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	19 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltades amb tomàquet i enciam logurt s/sucre i pa integral	20 Macarrons amb tomàquet Gallineta fregida amb oli d'oliva amb tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	21 Arròs integral a la milanesa vegetal Mandonguilles de vedella amb verdures Fruita i pa integral
24 Espaguetis amb pesto d'espínacs Estofat de gall dindi amb verdures Fruita i pa integral	25 Minestra de verdures Truita de tonyina amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral	26 Cigrons estofats Peix blau S/M amb enciam i blat de moro logurt s/sucre i pa integral	27 Mongetes verdes saltades amb tomàquet Crema de llenties estofades amb bastonets de pastanaga Fruita i pa integral	28 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Escalopí de llom amb enciam, llombarda i pastanaga Moniato i pa integral
FESTA				

A 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 amb sistemes de producció ecològica. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B



ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ