

Sense gall sant pere

Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

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

