

ÍTACA

Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2 Macarrons amb tomàquet Llom de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita i pa integral	3 Crema de verdures Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	4 Mongetes blanques estofades Truita francesa amb pastanaga ratllada logurt ECO i pa integral	5 Arròs integral saltat amb blat de moro, carbassó i ceba Bacallà a la marinera Fruita i pa integral	6 Mongetes verdes i patata Hamburguesa vèggie amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
9 Espirals a la carbonara vegetal Estofat de vedella amb verdures Fruita i pa integral	10 Arròs integral amb verdures Truita de pernil dolç amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	11 Llenties estofades Peix blau S/M al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO i pa integral	FESTA	
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de tonyina amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	17 Bròquil sense patata Salsitxes de porc a la planxa amb mongetes seques Fruita i pa integral	18 Espaguetis amb pesto d'espínacs Gall de Sant Pere fregit amb oli d'oliva amb tomàquet i blat de moro logurt ECO i pa integral	19 Mongetes verdes saltades amb tomàquet Cuscús amb cigrons i verdures Fruita i pa integral	20 Crema de pastanaga (sense patata) Contra cuixa de pollastre a l'allet amb puré de patata Fruita i pa integral
23 Risotto de xampinyons Mandonguilles vèggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	24 Crema de carbassó Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita i pa integral	25 Amanida de llenties Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	26 Tricolor de verdures Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita i pa integral	27 MENÚ TRIAT PER ALUMNAT Sopa d'au i galets Llibrets amb enciam i tomàquet Natilles i pa integral
30 Macarrons a la napolitana Truita de carbassó amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	31 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb enciam Moniato i pa integral			

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