

Propostes sopars

Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2 Carxofes al forn Truita francesa de formatge i canyella Fruita i pa integral	3 Boniato al forn Salmó a la planxa amb verdures Fruita i pa integral	4 Remenat de bolets de temporada Gall d'indi al forn Fruita i pa integral	5 Xips de coliflor al forn Tofu saltejat amb arròs integral i xampinyons Fruita i pa integral	6 Bowl de quinoa amb pinya, ceba, tonyina i pebrot a daus Fruita i pa integral
9 Brotxets vegetals de carbassó i carbassa Tofu amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	10 Crema de carbassa Bacallà al forn amb llit de patata i ceba Fruita i pa integral	11 Sopa de pasta integral Truita d'albergínia Fruita i pa integral	FESTA	
16 Amanida verda amb gerds i nous Tonyina al forn amb patata Fruita i pa integral	17 Làmines de carbassó planxa Gall d'indi amb quinoa Fruita i pa integral	18 Saltejat de verdures Daus de pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita i pa integral	19 Coliflor gratinada Bacallà amb salsa de tomàquet natural Fruita i pa integral	20 Paninis de pa 100% integral amb tomàquet natural, ceba, ou i formatge brie Fruita
23 Mongetes verdes saltejades amb all i ceba Bastonets de pastanaga amb hummus de cigró Fruita i pa integral	24 Bledes a la catalana Truita de patates i ceba Fruita i pa integral	25 Gírgoles al forn amb all i julivert Saltejat de gall d'indi amb verdures Fruita i pa integral	26 Cous-cous integral amb verdures Sardines a la planxa amb all i julivert Fruita i pa integral	27 Pizza casolana de base integral amb tomàquet natural, ceba, bolets, formatge i gall d'indi. Fruita
30 Bròquil gratinat Pollastre al forn amb llit de patata i verdura Fruita i pa integral	31 MENÚ CASTANYADA Assortiment de castanyes i moniato Dorada al forn Fruita 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