



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30/09	01/10	02/10	03/10	04/10
	Llenties estofades amb verdures de temporada Croquetes de bolets amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Cigrons rostits amb bolets saltejats Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Hamburguesa vegetal al forn amb ceba i tomàquet i cuscús Iogurt natural
07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Cuscús amb verdures Estofat de llenties Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/bacó Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural	Trinxat de col i patata Mongetes saltejades amb pebrots verds saltejats Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Croquetes de mill amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Sopa vegetal amb fideus Truita de formatge amb patates al caliu Fruita del temps	Espirals marcianos Falafel amb salsa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb saltejat de verdures Llenties saltejades amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Crema de carbassa Mandonguiles vegetals amb salsa Fruita del temps	Mongetes saltejades amb all i julivert Ous al plat amb amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural
21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga Cuscús amb saltejat de verdures i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs 3 delícies vegetal Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural	Crema de coliflor Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Falafel amb salsa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cuscús amb verdures de temporada Nuggets vegetals amb saltejat de xampinyons Fruita del temps
28/10	29/10	30/10	31/10	
Llenties estofades amb verdures de temporada Arròs amb ceba i moniato Fruita del temps	Espirals amb salsa de bolets Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>MENÚ ESPECIAL 1º ESO CS</b> Crema de carbassó Empanada de verdures amb hummus i torrades Fruita del temps	<b>MENÚ</b>  <b>CASTANAYADA VEGETARIÀ</b>	

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

LA VERDURA, LA FRUITA, I EL IOGURT que serveixen son de temporada i de proximitat;