

## LABORATORI MÀGIC DE TARDOR!

Aquest octubre transformem la cuina en un laboratori secret!

- Castanyes > Píndoles d'energia!
- Carbassa > Poció taronja anti-fred!
- Pomes > Vitamines que brillen!
- Raïm > Perles dolces de la natura!

Hola, soc **CAROTET** el xef viatger d'Endermar que us acompanyarà tot el curs amb consells nutricionals!

Bon profit!

**Bons Habits!**

Menja amb calma i parla en deu baixa al menjador.

Mastegar bé i escollir als altres fa que menjar sigui més sa i agradable per tothom.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

# COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA BASAL

6

Patates estofades amb hortalisses (pastanaga, mongeta verda i porros)  
Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

13

Mongeta verda amb patata  
Salsitxes del país a la planxa amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba  
Fruita del temps

20

Crema de pastanaga  
Ragú de vedella amb patates a daus  
Fruita del temps

27

Espirals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

7

Cigrons guisats amb carbassó i pastanaga  
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

14

Mongetes blanques amb sofregit d'hortalisses (pebrots, pastanaga, tomàquet i carbassó)  
Truita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

21

Estofat de cigrons amb verdures (porros i carbassó)  
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

28

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)  
Estofat de gall dindi amb quinoa, ceba i pebrot vermell  
Fruita del temps

1

Llenties estofades amb arròs  
Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

8

Arròs amb tomàquet  
Cuixa de pollastre a la planxa amb saltat de ceba i pebrots  
Fruita del temps i **pa integral**

15

Arròs a la cassola (xampinyons i porros)  
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, olives i tomàquet)  
Fruita del temps

22

Macarrons al pomodoro (tomàquet i orenga)  
Cap de llom al forn amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

29

Paella vegetal (mongeta verda, carbassa i pèsols)  
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

2

Mongeta verda amb patata  
Pernilets de pollastre rostits amb xampinyons i ceba logurt

9

Tallarins amb verdures i salsa de soja (col i pastanaga)  
Salmó a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
logurt

16

Patates al gratén (formatge i beixamel)  
**Peix fresc segons mercat** al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
logurt

23

Mongeta verda amb patata  
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
logurt

30

Crema de carbassa amb crostonets de pa  
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i xips de moniato  
Pastís de xocolata

3

Llacets amb salsa de tomàquet  
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata  
Daus de gall dindi guisats amb timbal d'arròs  
Fruita del temps

17

Escudella amb galets  
Carn d'olla (pollastre, pilota, botifarra negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)  
Fruita del temps

24

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)  
Bacallà al forn amb samfaina (tomàquet, albergínia, pebrots i ceba)  
Fruita del temps

31

**LLIURE DISPOSICIÓ**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.