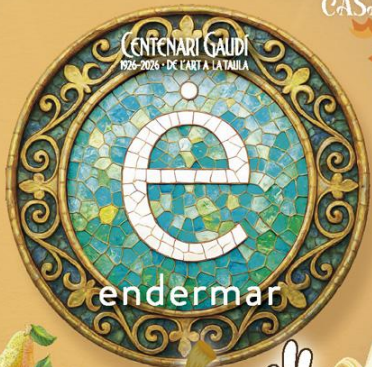




Octubre

TRÍ-S-TRAS... JA ÉS TARDOR!

Adeu, estiu! Els dies s'escurcen...
i el plat fa festa:

- Castanyes-pedretes,
- Carbasses-cúpules,
- Pomes de trencadís!

Aquest Any Gaudí tenim
més colors que el drac
del Park Güell!

Bon profit,
petits arquitectes!

Hola, soc
CAROTETA
Aquest octubre la
Castanyada mana:
Castanyes calentes
i Carbasses
per tot arreu!



EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

COL·LEGI ABAT-OLIBA SPÍNOLA BASAL

5 Macarrons integrals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Amanida de quinoa
Salsitxes d'au amb samfaina
logurt

12

FESTIU

19 Puré de carbassó amb crostons
Ragú de vedella amb xampinyons i cuscús
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida caprese
Fatafel amb verdures
Bol de iogurt amb fruita

26

Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Trita francesa amb formatge i amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Panatxé de verdures
Magra de porc al forn amb hummus de remolatxa
logurt

6 Crema de mongeta blanca i pastanaga
Cap de llom al forn amb timbal d'arròs
Fruita del temps i **pa integral**

Arròs pilaf amb carbassó
Llenguado a la planxa amb bolets
logurt

13

Coliflor a la gallega amb patata
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, olives i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de moniato
Wok de gall dindi amb verdures
logurt

20

Llenties **ECO** estofades amb verdures (ceba i carbassa)
Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Amanida mixta
Gall dindi a la planxa amb pisto
logurt

27

Fideuà amb bolets, pastanaga i pebrots
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Burrito de pollastre amb amanida completa
logurt

7 Patates estofades amb hortalisses (pebrots i ceba)
Contra cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps **ECO**

Amanida de l'hort
Remenat d'ou amb verdures saltejades
logurt

14

Cigrons **ECO** amb sofregit d'hortalisses (pebrots, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Mongeta verda saltada amb ceba
Hamburguesa de vedella amb xampinyons
logurt

21

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Rap a la marinera amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps **ECO**

Espinacs a la catalana
Llom a la planxa amb albergínia gratinada
Fruita del temps

28

Mongeta verda amb patata
Llenties **ECO** amb arròs
Fruita del temps i **pa integral**

Puré amb pernil i crostons
Trita d'espinacs amb amanida
logurt amb fruits secs

1 Espaguetis integrals amb hortalisses (pastanaga, ceba i carbassó)
Lluç al forn amb all i julivert i tomàquet amanit
logurt natural sense sucres

Coliflor amb patata
Puré de verdures
Trita francesa amb espàrrecs verds
Fruita del temps

8

Arròs caldós amb verdures (pèsols, carbassa i porros)
Salmó a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt natural sense sucres

Vichyssoise amb crostons
Cap de llom amb salsa de ceba
Fruita del temps

15

Escudella amb galets
Pernils de pollastre a la jardinera (pèsols i pastanaga)
logurt natural sense sucres

Amanida de fruits secs i alvocat
Seitons al forn amb patates
Poma al forn amb canyella

22

Espirals integrals al pomodoro (tomàquet i orenga)
Cigrons guisats amb verdures (pastanaga i ceba)
logurt natural sense sucres

Crema de verdures
Ous farcits de tonyina
logurt

29

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

2 Llenties **ECO** guisades amb verdures (col, pastanaga i patata)
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita del temps i **pa integral**

Sipia a la planxa amb moniato rostit
logurt

9

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida verda amb tonyina
Pit de pollastre amb carbassó gratinat
logurt

16

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat
al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de verdures
Pizza de pollastre i verduretes
logurt

23

Bròquil amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Arròs amb verduretes
Lluç amb carxofes al forn
logurt

30

FESTIU

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.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT001134

