

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral. Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús valorats nutricionalment

per Aroa Espinosa Ruiz

Nº col·legiada CAT 001178



Un cop al mes,  
postre casolà

# ESCOLA CAN SORTS

## OCTUBRE 2021

### MENÚ BASAL

**DIVENDRES 1**

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE, ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DILLUNS 4**

SOPA D'AU CASOLANA

MUSSOLA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 5**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

VEDELLA AMB CUSCÚS DE VERDURETES

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 6**

ESPAGUETIS ECOLÒGICS AMB ALL I ALFÀBREGA

TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO



FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 7**

CREMA DE VERDURES

ARRÒS SALTEJAT AMB PÈSOLS I CEPES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 8**

CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS A LA RIOJANA

PINXOS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA



IOGURT

**DILLUNS 11**

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS ECOLÒGIC

NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

IOGURT


**DIMARTS 12**
**FESTA**
**DIMECRES 13**

LLENTIES ESTOFADES AMB SOFREGIT DE CEBA I PEBROT

REMENAT D'OUS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 14**

BLEDES AMB PATATA

GALL D'INDI AL FORN AMB VERDURETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 15**

MACARRONS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

**DILLUNS 18**

SOPA D'AU CASOLANA

MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALS DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 19**

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 20**

TALLARINS AMB CARXOFA I VERDURES ECOLÒGIQUES

TRUITA A LA FRANCESA AMB PA I TOMÀQUET I AMANIDA



FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 21**

MINISTRA DE VERDURES CASOLANA

PAELLA MARINERA ECOLÒGICA



FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 22**
**VISITEM PERÚ PAPAS A LA HUANCAÍNA**
**LOMO SALTADO CON VERDURITAS**

**ARROZ CON LECHE PERUANO**
**DILLUNS 25**

FIDEUÀ DE VERDURES I PÈSOLS

TRUITA D'ALBERGÍNIA I PATATA AMB ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 26**

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CUES DE RAP AMB SALSITA I FAVETES I ENCIAM

IOGURT

**DIMECRES 27**

CIGRONS ECOLÒGICS AMB CEBA I TOMÀQUET

PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA



FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 28**

BRÒQUIL AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AMB MONGETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 29**

BROU CASOLÀ AMB VERDURETES ECOLÒGIQUES

PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS I FORMATGE



FRUITA DEL TEMPS

