



## MENÚ NORMAL: OCTUBRE

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espirals a la carbonara	Crema de pastanaga	Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro, pastanaga)	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga	Patata, pastanaga i mongeta tendra
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb patates	Nuguets de pollastre amb enciam i olives	Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs amb verdures	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Bròquil i patata	Brou de pollastre amb pasta	<b>FESTA</b>
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina	Escalopa de llom amb enciam i olives	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Macarrons amb tomàquet i formatge	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Arròs <b>(INTEGRAL)</b> amb tomàquet	Crema de carbassó	Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet	Pollastre amb allada amb patates	Ous remenats amb patata i pernil dolç	Abadejo arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Sopa de peix amb arròs	Coliflor i patata	Crema de verdures de temporada	Fideuà de marisc	Cigrons estofats amb patata i pastanaga
Truita de patata amb enciam i olives	Gall dindi estofat amb verdures	Llom al forn amb patates	Fingers de pollastre (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro	Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i pastanaga
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		
Espinacs amb patates saltejades amb pernil dolç	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i moniato		
Mandonguilles a la jardineria (patata, pastanaga i pèsols)	Llenguadina arrebossada amb enciam i tomàquet	Pollastre rostit amb fruita seca i patates		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles de xocolata		

**ARRÒS INTEGRAL  
A ELECCIÓ DEL CENTRE**

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

**Plat calent:** Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

**Plat fred:** Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.