

Octubre 2016 - FUNDACIÓ MARESME

Dilluns 3

Milfulls de patata i verdures (tomàquet, pastanaga i carbassó) (240g)

Hamburguesa de pollastre amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 4

Amanida de lleties (tomàquet, ceba, tonyina, ou dur i olives) (160g)

Llom adobat amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 5

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba amb pebrot al forn (250g)

Fruita (180g)

Dijous 6

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil cuit) (160g)

Tonyina amb samfaina (220g)

Fruita (180g)

Divendres 7

Espaguetis a la carbonara (160g)

Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons (220g)

Iogurt (125g)

Dilluns 10

Mongeta blanca estofada amb verdures (160g)

Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 11

Pèsols amb patata (250g)

Fricandó de vedella amb bolets (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 12

FESTIU

Dijous 13

Arròs a la cubana (160g)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 14

Ensaladilla russa (250g)

Croquetes de pollastre amb picadillo (220g)

Gelat (120g)

Dilluns 17

Coliflor i patata (250g)

Llibrets de llom de pernil i formatge amb pebrot al forn (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 18

Arròs amb verdures i xampinyons (mongeta verda, pastanaga, ceba i xampinyons) (160g)

Hamburguesa de peix amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 19

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, tonyina, ou dur, pebrot i olives) (160g)

Pollastre amb salsa de taronja (220g)

Fruita (180g)

Dijous 20

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba amb tomàquet al forn (250g)

Fruita (180g)

Divendres 21

Macarrons bolonyesa (160g)

Bacallà al forn amb amanida (220g)

Iogurt (125g)

Dilluns 24

Amanida d'arròs (surimi, pebrot, tonyina, blat de moro i olives) (160g)

Botifarra de pollastre amb ceba confitada (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 25

Lleties estofades amb verdures (160g)

Calamars a l'andalusa amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 26

Mongeta verda amb ceba i patata (250g)

Gall dindi adobat amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dijous 27

Espirals amb salsa de verdures (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) (160g)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 28

Crema de carbassa (330ml)

Pizza casolana de pernil i olives

Panellets

Dilluns 31

FESTIU

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

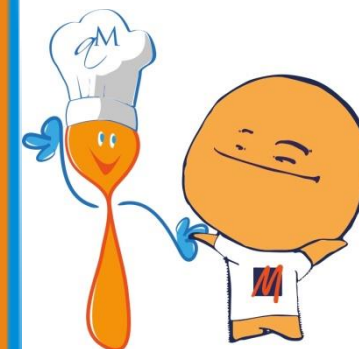
Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruïta del mes: plàtan, meló, raïm, pruna, préssec, mandarina.

* Gramatge calculat en cru i pes net



Octubre 2016 - FUNDACIÓ MARESME- Hipocalòric

Dilluns 3

Milfulls de patata i verdures (tomàquet, pastanaga i carbassó) (240g)

Hamburguesa de pollastre amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 4

Amanida de lleties (tomàquet, ceba, tonyina, ou dur i olives) (160g)

Llom adobat amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 5

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba amb pebrot al forn (250g)

Fruita (180g)

Dijous 6

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil cuit) (160g)

Tonyina a la planxa amb verdures (220g)

Fruita (180g)

Divendres 7

Espaguetis a les fines herbes (160g)

Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons (220g)

Iogurt desnatat (125g)

Dilluns 10

Mongeta blanca estofada amb verdures (160g)

Salsitxes de pollastre amb tomàquet al forn (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 11

Pèsols amb patata (250g)

Gall dindi adobat amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 12

FESTIU

Dijous 13

Arròs a la cubana (160g)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 14

Ensaladilla russa sense maionesa (250g)

Pollastre al forn amb picadillo (220g)

Iogurt desnatat (125g)

Dilluns 17

Coliflor i patata (250g)

Llom amb salsa de poma (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 18

Arròs amb verdures i xampinyons (mongeta verda, pastanaga, ceba i xampinyons) (160g)

Hamburguesa de peix amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 19

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, tonyina, ou dur, pebrot i olives) (160g)

Pollastre rostit amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dijous 20

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba amb tomàquet al forn (250g)

Fruita (180g)

Divendres 21

Macarrons bolonyesa (160g)

Bacallà al forn amb amanida (220g)

Iogurt desnatat (125g)

Dilluns 24

Amanida d'arròs (surimi, pebrot, tonyina, blat de moro i olives) (160g)

Botifarra de pollastre amb ceba al forn (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 25

Lleties estofades amb verdures (160g)

Anelles de calamar amb all i julivert amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 26

Mongeta verda amb ceba i patata (250g)

Gall dindi adobat amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dijous 27

Espirals amb salsa de verdures (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) (160g)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 28

Crema de carbassa (330ml)

Pizza casolana de pernil i olives

Panellets

Dilluns 31

FESTIU

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

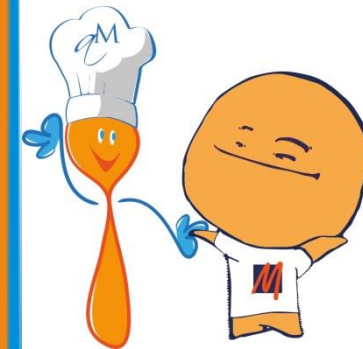
Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruïta del mes: plàtan, meló, raïm, pruna, préssec, mandarina.

* Gramatge calculat en cru i pes net



Octubre 2016 - FUNDACIÓ MARESME- Estricte

Dilluns 3

Verdures a la brasa (ceba, tomàquet, carbassó, albergínia i pebrot) (250g)

Hamburguesa de pollastre amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 4

Mongeta verda amb patata (250g)

Llom adobat amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 5

Salmorejo (330ml)

Medallons de peix amb pebrot al forn (250g)

Fruita (180g)

Dijous 6

Bledes amb patata (250g)

Tonyina a la planxa amb verdures (220g)

Fruita (180g)

Divendres 7

Crema de verdures (330ml)

Gall dindi a la planxa amb amanida (220g)

Iogurt desnatat (125g)

Dilluns 10

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre amb tomàquet al forn (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 11

Pèsols amb patata (250g)

Gall dindi adobat amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 12

FESTIU

Dijous 13

Crema de pastanaga (330ml)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 14

Ensaladilla russa sense maionesa (250g)

Pollastre al forn amb picadillo (220g)

Iogurt desnatat (125g)

Dilluns 17

Coliflor i patata (250g)

Llom amb salsa de poma (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 18

Crema de verdures (330ml)

Hamburguesa de peix amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 19

Verdures a la brasa (ceba, tomàquet, carbassó, albergínia i pebrot) (250g)

Pollastre rostit amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dijous 20

Vichyssoise (330ml)

Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn (250g)

Fruita (180g)

Divendres 21

Bledes amb patata (250g)

Bacallà al forn amb amanida (220g)

Iogurt desnatat (125g)

Dilluns 24

Minestra de verdures (250g)

Botifarra de pollastre amb ceba al forn (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 25

Crema de carbassó (330ml)

Anelles de calamar amb all i julivert amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 26

Mongeta verda amb ceba i patata (250g)

Gall dindi adobat amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dijous 27

Bròquil amb patata (250g)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 28

Crema de carbassa (330ml)

Llom amb salsa de pebre (220g)

Panellots

Dilluns 31

FESTIU

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

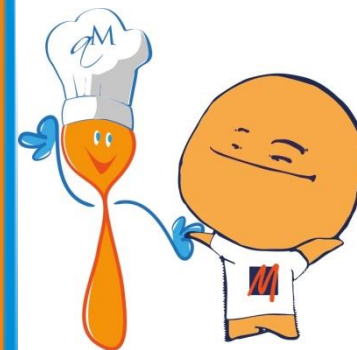
Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: plàtan, meló, raïm, pruna, préssec, mandarina.

* Gramatge calculat en cru i pes net



Octubre 2016 - FUNDACIÓ MARESME- Sense gluten

Dilluns 3

Milfulls de patata i verdures (tomàquet, pastanaga i carbassó) (240g)

Hamburguesa de pollastre amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 4

Amanida de lleties (tomàquet, ceba, tonyina, ou dur i olives) (160g)

Llom adobat amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 5

Salmorejo s/gluten (330ml)

Truita de patates i ceba amb pebrot al forn (250g)

Fruita (180g)

Dijous 6

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil cuit) (160g)

Tonyina amb samfaina (220g)

Fruita (180g)

Divendres 7

Espaguetis s/gluten a la carbonara (160g)

Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons (220g)

Iogurt (125g)

Dilluns 10

Mongeta blanca estofada amb verdures (160g)

Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 11

Pèsols amb patata (250g)

Fricandó de vedella amb bolets (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 12

FESTIU

Dijous 13

Arròs a la cubana (160g)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 14

Ensaladilla russa (250g)

Croquetes de pollastre s/gluten amb picadillo (220g)

Gelat (120g)

Dilluns 17

Coliflor i patata (250g)

Llibrets de llom de pernil i formatge s/gluten amb pebrot al forn (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 18

Arròs amb verdures i xampinyons (mongeta verda, pastanaga, ceba i xampinyons) (160g)

Hamburguesa de peix amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 19

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, tonyina, ou dur, pebrot i olives) (160g)

Pollastre amb salsa de taronja (220g)

Fruita (180g)

Dijous 20

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba amb tomàquet al forn (250g)

Fruita (180g)

Divendres 21

Macarrons s/gluten a la bolonyesa (160g)

Bacallà al forn amb amanida (220g)

Iogurt (125g)

Dilluns 24

Amanida d'arròs (surimi, pebrot, tonyina, blat de moro i olives) (160g)

Botifarra de pollastre amb ceba confitada (220g)

Fruita (180g)

Dimarts 25

Lleties estofades amb verdures (160g)

Calamars a l'andalusa s/gluten amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Dimecres 26

Mongeta verda amb ceba i patata (250g)

Gall dindi adobat amb xampinyons saltejats (220g)

Fruita (180g)

Dijous 27

Espirals s/gluten amb salsa de verdures (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) (160g)

Lluç al forn amb amanida (220g)

Fruita (180g)

Divendres 28

Crema de carbassa (330ml)

Pizza casolana s/gluten de pernil i olives

Panelllets

Dilluns 31

FESTIU

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruïta del mes: plàtan, meló, raïm, pruna, préssec, mandarina.

* Gramatge calculat en cru i pes net

