


# ESCOLA

## L' ARBOÇ

### Menú d'Octubre



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>-LLENTIES AMB PASTANAGA. (Llenties de producció ecològica)</p> <p>-FIGURETES DE PEIX AMB AMANIDA.</p> <p>-FRUITA.</p>	<p>2</p> <p>-ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA, CARBASSO I PASTANAGA.</p> <p>-FILET DE BACALLÀ AL VAPOR AMB AMANIDA (Tomàquet de km0)</p> <p>-FRUITA. (Fruita de producció integrada)</p>	<p>3</p> <p>-AMANIDA VERDA AMB TONYINA (Enciam ecològic i km0)</p> <p>-MACARRONS AMB CARN DE VEDELLA I FORMATGE RATLLAT.</p> <p>-FRUITA.</p>	<p>4</p> <p>-PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS.</p> <p>-ESCALOPA DE LLOM AMB AMANIDA .</p> <p>-IOGURT</p>	<p>5</p> <p>-CREMA DE VERDURES (Amb patata, mongeta tendra, pastanaga , ceba i formatge)</p> <p>-POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0)</p> <p>-FRUITA.</p>
<p>8</p> <p>-SOPA DE BROU AMB PASTA.</p> <p>-GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA.</p> <p>-FRUITA.</p>	<p>9</p> <p>-PURÉ DE MONGETES.</p> <p>-SALSITXES DE PORC A A LA PLANXA AMB AMANIDA .</p> <p>-FRUITA.</p>	<p>10</p> <p>-ARRÒS BULLIT AMB PÈSOLS.</p> <p>-LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA .</p> <p>(Enciam ecològic i km0)</p> <p>-FRUITA. (Fruita de producció integrada)</p>	<p>11</p> <p>-PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA.</p> <p>-POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA (Pa integral)</p> <p>-IOGURT.</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIU</b></p> 
<p>15</p> <p>-SOPA DE BROU AMB PASTA.</p> <p>-POLLASTRE BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA.I AMANIDA..</p> <p>-FRUITA.</p>	<p>16</p> <p>-CIGRONS AMB ESPINACS.</p> <p>-TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA.</p> <p>-FRUITA. (Fruita de producció integrada)</p>	<p>17</p> <p>-PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA I PASTANAGA.</p> <p>-FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0)</p> <p>-FRUITA</p>	<p>18</p> <p>-AMANIDA VERDA AMB FORMATGE. (Enciam ecològic i km 0)</p> <p>-ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA (Vedella ecològica del ripolles)</p> <p>-IOGURT NATURAL.</p>	<p>19</p> <p>ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET.</p> <p>-CASSÓ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D' ENCIAM I OLIVES. (Enciam ecològic i km 0)</p> <p>-FRUITA.</p>
<p>22</p> <p>-ARRÒS DE TARDOR (Amb bolets, panses i carbassa)</p> <p>-SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA .</p> <p>-FRUITA</p>	<p>23</p> <p>-AMANIDA VERDA VERDA AMB OU DUR</p> <p>-LLENTIES AMB VERDURETES I ARRÒS INTEGRAL (Llenties de producció ecològica)</p> <p>-FRUITA.</p>	<p>24</p> <p>-SOPA DE BROU AMB PASTA.</p> <p>-POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA.</p> <p>-FRUITA.</p>	<p>25</p> <p>-ESPAGUETTI AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT</p> <p>-LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA .</p> <p>(Enciam ecològic i km0)</p> <p>-IOGURT NATURAL.</p>	<p>26</p> <p>-PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0)</p> <p>-HAMBURGUESA D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA .</p> <p>(Enciam ecològic i km 0)</p> <p>-FRUITA.</p>
<p>29</p> <p>-CIGRONS AMB ESPINACS.</p> <p>-CROQUETES D' AU AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA.</p> <p>-FRUITA</p>	<p>30</p> <p>-PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA.</p> <p>-HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES.</p> <p>-FRUITA.</p>	<p><b>DINAR DE CASTAYANDA</b></p> <p>31</p> <p>-CREMA DE CARBASSA.</p> <p>-MAGRE DE PORC AL FORN AL FORN AMB BOLETS. (Pa integral fruita</p> 		

- Les fruites del mes d'octubre són : les peres, els plàtans, les mandarines i les pomes. La fruita de producció integrada són les peres.
- L'Amanida verda conté: enciam, tomàquet, pastanaga i olives.
- Tots els àpats van acompanyats d'aigua i pa.
- L'oli que s'utilitza per amanir és oli d'oliva verge.

# ESCOLA

## L' ARBOÇ

### Menú d'Octubre

### (Règim)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 -LLENTIES AMB PASTANAGA. (Llenties de producció ecològica) -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA.  -FRUITA.	2 -MONGETA VERDA SALTADA AMB ALL I JULIVERT.  -FILET DE BACALLÀ AL VAPOR AMB AMANIDA.  -FRUITA. (De producció integrada)	3 -PATATA BULLIDA AMB COL.  -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -IOGURT DESCREMAT.	4 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS.  -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA.	5 -CREMA DE VERDURES.  -POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA.  -FRUITA.
8 -SOPA DE BROU AMB PASTA.  -GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -FRUITA	9 -MONGETES SEQUES BULLIDES.  -TRUITA D'ALL I JULIVERT AMB AMANIDA .  -FRUITA.	10 -ESPINACS AMB PANSES.  -LLUÇ A LA PLANXA I AMANIDA .  -FRUITA. (De producció integrada)	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA.  -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA.  -FRUITA	12  <b>FESTIU</b>  
15 -CARXOFES BULLIDES.  -CASSÓ A LA LLIMONA I AMANIDA..  -FRUITA.	16 -CIGRONS AMB ESPINACS.  -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA..  -FRUITA. (De producció integrada)	17 -PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA I PASTANAGA -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA.	18 -CREMA DE CARBASSÓ.  -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA.  -IOGURT DESCREMAT.	19 -PATATA BULLIDA AMB COL.  -FILET DE BACALLÀ AL VAPOR AMB AMANIDA .  -FRUITA.
22 -COLLIFLOR BULLIDA.  -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA	23 -LLENTIES AMB VERDURETES .  -SALMÓ A LES FINES HERBES I AMANIDA.  -FRUITA.	24 -SOPA DE BROU AMB PASTA..  -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA.  -FRUITA.	25 -PÈSOLS SALTATS AMB ALL I JULIVERT .  -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA.	26 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES (Bledes ecològiques i km 0) -CONILL A LA PLANXA I AMANIDA.  -IOGURT DESCREMAT.
29 -CIGRONS AMB ESPINACS.  -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA.  -FRUITA	30 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA.  -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA.  -IOGURT DESCREMAT.	31 -CREMA DE CARBASSA.  -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.		