

OCTUBRE 2010

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Dia 1 Puré de carbassó Croquetes de bacallà amb amanida Fruita
Dia 4 Sopa de pasta amb pernil Truita dolça i albergínia Fruita	Dia 5 Amanida amb tomàquet i formatge fresc Lluç amb verdures Postres làctiques	Dia 6 Carbassó gratinat amb formatge Calamars a la romana Fruita	Dia 7 Tomàquets farcits amb arròs i tonyina Panga al forn amb enciam i moresc Fruita	Dia 8 Amanida verda Gall dindi a la planxa Fruita
Dia 11 FESTA	Dia 12 FESTA	Dia 13 Crema de verdures Remenat d'ou amb xampinyons i gambetes logurt	Dia 14 Amanida amb pinya Rap amb salsa marinera Fruita	Dia 15 Espinacs amb panses i pinyons Pastís de patata farcit de carn picada i formatge Fruita
Dia 18 Bajoques saltades amb pernil Hamburguesa mixta amb salsa de tomàquet Fruita	Dia 19 Puré de llegums Panga al forn amb samfaina Postres làctiques	Dia 20 Crema de pastanaga Sardines al forn amb tomàquet Fruita	Dia 21 Sopa amb verdures Croquetes de pernil amb verdures saltades Macedònia	Dia 22 Menestra de verdures Ous farcits logurt
Dia 25 Brou de peix amb rostes Salmó amb patates i ceba al forn Fruita	Dia 26 Albergínies al forn Pollastre al forn amb patates Fruita	Dia 27 Amanida amb tonyina Sèpia amb patates Fruita	Dia 28 Patata i col-i-flor Truita d'espinacs logurt	Dia 28 Torrades amb escalivada Llom amb salsa d'atmelles Fruita

NOTA: Menús revisats per la dietista Cristina Ferré Saludes, membre de l'Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)