



La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.
Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

Amb pluja i vent, l'octubre entra content

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
PURÉ DE CARABASSA I LLEGUMS (amb carabassa ecològica)		ARRÒS SEC MARINER pebre vermell, porros, pèsols, gamba, calamar i musclos)		MACARRONS A LA BOLONYESA (sense gluten)		CUINAT DE LLENTIES (amb carabassa ecològica)		SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (sense gluten)	
LLUÇ A LA PLANXA		AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA		SALMÓ AMB SALS DE TARONJA		TRUITA A LA FRANCESA		TRUITA DE PATATES I CEBA	
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)		VERDURES		PASTANAGA BABY		ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba)		TOMÀTIGA XERRY, BRÓCOLI, SÈSAM I PEBRE BORD	
POMA		MELÓ		PERA		IOGURT NATURAL		PERA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb alls tendres / Fruïta		Suggeriment de sopar: Falafel de ciurons amb ensalada / Fruïta		Suggeriment de sopar: Pollastre amb coliflor gratinada / Fruïta		Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i patata / Fruïta		Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruïta	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 17	
FESTIU		CREMA D'ALBERGÍNIA		ESPAGUETIS AL PESTO (sense gluten)		CUINAT DE MONGETES BLANQUES (amb carabassa ecològica)		ARRÒS AMB VERDURES	
		POLLASTRE ROSTIT		ORADA AL FORN		HAMBURGUESA MIXTA		PITERA D'INDIOT A LA PLANXA	
		PATATES "A LO POBRE"		ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit)		ENSALADA DE TARDOR (lletuga ecològica, tomàtiga, ceba i nous)		AMB PATATA I VERDURES	
		POMA		IOGURT NATURAL		SÍNDRIA		PERA	
		Suggeriment de sopar: Ensalada i Truita de patata i ceba / Fruïta		Suggeriment de sopar: Ciurons amb arròs i espinacs / Fruïta		Suggeriment de sopar: Sardines amb tomàtiga i pa / Fruïta		Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruïta	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
CUINAT DE CIURONS (amb carabassa ecològica)		ENSALADA DE QUINOA (lletuga, tomàtiga xerry, olives negres, patanaga i quinoa)		ARRÒS A LA MILANESA		CREMA DE PORROS AMB FORMATGE PARMESÀ		TALLARINS AMB VERDURES I SALS DE TOMÀTIGA (sense gluten)	
LLAMPUGA AL FORN		ESTOFAT DE VEDELLA		TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ		PITERA DE POLLASTRE AL FORN		LLENGUADO AMB SALS D'ANET	
PEBRES VERMELLS		AMB PATATES I PASTANAGA		ENSALADA DE CANONGES (canonges, iceberg, tomàtiga, pastanaga i olives)		AMB CEBA I XAMPINYONS		ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga)	
POMA		PERA		MELÓ		IOGURT NATURAL		SÍNDRIA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruïta		Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb farina de ciurons i ensalada / Fruïta		Suggeriment de sopar: Ciurons amb verdures i patata / Fruïta		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes d'espinacs / Fruïta		Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures y pollastre / Fruïta	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
PURÉ DE PASTANAGÓ AMB LLENTIES		ARRÒS CINC DELICIES (porro, pastanaga, pèsols, gambetes i xampinyons)		FIDEUA A LA CARBONARA (sense gluten)		CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL (carabassa ecològica)		SOPA DE BULLIT DE POLLASTRE AMB FIDEVI (sense gluten)	
SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE		TRUITA DE PATATES		LLOM DE LLUÇ AL VAPOR		RABAS DE CALAMAR		BULLIT DE POLLASTRE (mongetes tendres, pastanaga, col i patates)	
ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, gambes i ametlles)		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, blat de les índies i olives negres)		AMB XAMPINYONS I PASTANAGA BABY		ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (mesclum, iceberg, tomàtiga xerry i tonyina)			
POMA		PERA		MELÓ		POMA		IOGURT NATURAL	
Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb tomàtiga i pa / Fruïta		Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruïta		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruïta		Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pebres i pa / Fruïta		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb arròs / Fruïta	

Línea de producció diferenciada. CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Pa, Pasta, Farines, Bases de pizza, Derivats Càrnics, Làctics, Espicis: Sense Gluten.
Arrebossats amb farina Sense Gluten.