



## ÀPATS MENJADOR ESCOLAR – OCTUBRE 2022

Programa d'àpats realitzat per Polina Racheva, Dietista/Nutricionista Col·legiada CAT000186

### NOTES:

- Les persones esporàdiques han d'abonar abans de les 10 hores del matí la quantitat establerta a través de la plataforma de pagament de la web.
- Recordeu que a la web [www.montsanntatura.cat/menjadorcorbatera](http://www.montsanntatura.cat/menjadorcorbatera) hi trobareu tota la informació sobre novetats i activitats que anem desenvolupant al menjador.

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Fideus rossos amb verdures	Crema de carabassa amb pipes de carabassa torrades	Fesols estofats amb verdures	Patata i bròquil gratinat	Amanida de colors amb formatge fresc i fruits secs
Filet de peix al forn amb tomàquet	Gall d'indi a la planxa amb xampinyons i patata	Llonganissa a la planxa amb cirerols	Llom amb salsa	Macarrons amb verdures i pollastre
Poma	Plàtan	Síndria	Pera	Làctic
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis amb formatge fresc i espinacs	Crema de verdures	FESTA	Arròs amb verdures	Lenties gratinades
Pollastre al forn amb xampinyons	Mandonguilles al forn amb patata i tomàquet		Truita amb pernil dolç i formatge	Lluç arrebossat amb pastanaga
Poma	Meló		Làctic	Macedònia
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Cigrons estofats amb verdures	Fideus rossos	Arròs a la cubana	Sopa de verdures i pollastre	Trinxat de patata i col
Sípia amb patata i carxofa	Llom amb ceba i xampinyons	Pit de pollastre arrebossat amb humus de remolatxa i advocat	Truita de fesols amb pernil i espinacs	Bruixa al forn amb carabassó
Síndria	Raïm	Làctic	Fruits secs	Poma
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Pastís gratinat de verdures	Lenties amb arròs	Crema de verdures	Espaguetis integrals a la carbonara	<b>ÀPATS DEL MÓN: MALLORCA</b> Arròs brut Ensaïmada
Pollastre planxa amb xampinyons	Lluç al forn amb tomàquet i ceba	Mandonguilles amb fesols	Remenat d'espinacs	
Làctic	Fruits secs	Taronja	Raïm	