

# MENÚ OCTUBRE 2020

<b>Amanides</b> 1: Enciam, pastanaga i blat de moro 2: Enciam, brots verds 3: Enciam, tomàquet i pastanaga 4: Enciam, carbassó i tomàquet				<b>DIJOUS 1</b>  <b>FESTA</b>	<b>DIVENDRES 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de peix amb arròs</li> <li>Mandonguilles a la jardinera amb pastanaga, pèsols i xampinyons</li> <li>logurt natural <i>Granja Comas</i> sense sucre</li> </ul>
<b>DILLUNS 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i pèsol</li> <li>Llom arrebossat i amanida 4</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIMARTS 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brou amb pasta petita</li> <li>Gall d'indi amb guarnició al forn (patata, pastanaga i tomàquet)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIMECRES 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades</li> <li>Truita de patates i carbassó i amanida 3</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIJOUS 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola</li> <li>Bacallà fresc amb guarnició a la papillota de carbassó i ceba</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIVENDRES 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs saltejat amb verdures (carbassó, pastanaga, porro i pèsols)</li> <li>Hamburguesa de vedella i amanida 1</li> <li>logurt natural <i>Granja Comas</i> sense sucre</li> </ul>	
<b>DILLUNS 12</b>  <b>FESTA</b>	<b>DIMARTS 13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb sofregit de tomàquet</li> <li>Pollastre a la planxa i amanida 3</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIMECRES 14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de xampinyons</li> <li>Peskitos amb amanida 2</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIJOUS 15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verdures amb carbassó, bròquil, pastanaga i patata</li> <li>Salsitxes de porc i amanida 4</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIVENDRES 16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons caldosos amb ceba, pastanaga i tomàquet</li> <li>Truita de pernil dolç i amanida 1</li> <li>logurt natural <i>Granja Comas</i> sense sucre</li> </ul>	
<b>DILLUNS 19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de col i patata</li> <li>Salsitxes de porc i amanida 2</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIMARTS 20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis al pesto</li> <li>Hamburguesa de pollastre i verdures i amanida 1</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIMECRES 21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la milanesa amb ceba, tomàquet i pèsols</li> <li>Truita de tonyina amb amanida 3</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIJOUS 22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades</li> <li>Lluç al forn i amanida 4</li> <li>Flam</li> </ul>	<b>DIVENDRES 23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brou amb pasta petita</li> <li>Mandonguilles a la jardinera amb pastanaga, xampinyons i pèsols</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	
<b>DILLUNS 26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escudella amb arròs i cigrons</li> <li>Bacallà arrebossat i amanida 1</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIMARTS 27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta tendra</li> <li>Truita de pernil dolç i amanida 2</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIMECRES 28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb sofregit de ceba i tomàquet</li> <li>Lluç fresc al forn amb tomàquet i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIJOUS 29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet</li> <li>Cuixetes de pollastre al forn i amanida 3</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>DIVENDRES 30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures (carbassó, bledes, porro i patata)</li> <li>Hamburguesa de vedella i amanida 1</li> <li>logurt natural <i>Granja Comas</i> sense sucre</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Amb el menú ve inclòs pa integral i aigua</li> <li>El menú s'adapta a les dietes amb necessitats especials</li> </ul>					

Cuina catalana, mediterrània, casolana, de mercat i proximitat. Magda Vilaró i Paco Peralta.  
 coordinadormenjadador@ampaescolapuiggracios.cat - Telèfon 93 871 71 21 - 626 256 143  
 Menú supervisat per Geraldine Olszanowski, mare col·laboradora de l'AMPA i dietista.  
 Qualsevol suggeriment, m'escris a [g.olszan@gmail.com](mailto:g.olszan@gmail.com)