Menú SENSE CARN, PEIX, OUS ni LACTIS, mes d'octubre de 2025

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua. El iogurt és natural sense sucre afegit. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

Les fruites del mes d'octubre són: **caqui**, xirimoya, frambuesa**, magrana, figa**, kiwi, **mandarina de proximitat,** mango, **meló, poma, pera,** plàtan, **raïm.**

Las hortalisses del mes d'octubre són: **bledes, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa**, ceba, **col lombarda, col repollo, coliflor**, endivia, **escarola, espinac, mongeta tendra, lletuga,** cogombre, **pebre,** porro, rave, remolatxa, **tomàtiga, pastanaga.**

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat.

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

		1 Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i olives Ciurons estofats amb Verdures Fruita Cítrica	2 Arròs Brouós de Verdures **Hamburguesa de Llegums (1)** Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i blat de les índies Fruita de Temporada	3 **Sopa de Brou de Verdures (1,3)** **Ciurons bullits amb** Patata, Pèsols i Pastanaga bullides **Fruita de Temporada**
6 **Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga** **Macarrons integrals amb Salsa de Llenties (1,3)** **(ajo, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)** Fruita de Temporada	7 Arròs de Verdures **Hamburguesa de Llegums (1)** Ceba, Pebres i Patata Rostida Fruita de Temporada	8 Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies Cuinat de Llenties amb Patata i Verdures (1) Fruita Cítrica	9 Crema de Carabassó **Estofat de Ciurons** **Patata i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)** **Fruita de Temporada**	10 Mongetes Pintas estofadas amb Verdures **Patates trempades (sal, oli, pebre bord)** Ensalada de tomàtiga i olives Fruita Cítrica
13 Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Ciurons bullits amb Bròquil i Pastanaga bullits Fruita de Temporada	14 Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies Ciurons estofats amb Verdures Fruita Cítrica	15 Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1) **Hamburguesa de Llegums (1)** Ensalada d'iceberg, romana tomàtiga i olives **Fruita de Temporada**	16 **Sopa de Brou de Verdures (1,3)** **Ciurons bullits amb** **(col, pastanaga, mongetes tendres, patata)** Fruita de Temporada	17 **Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga i olives** Llenties estofadas amb Arròs i Verdures (1) (ceba, tomàtiga, espinacs, pastanaga) Fruita Cítrica
20 Crema de Coliflor i Carabassa **Ciruons trempats amb Patata** Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i olives Fruita de Temporada	21 **Sopa de Brou de Verdures (1,3)** **Hamburguesa de Llegums (1)** **Verdures, Salsa de Tomàtiga i Arròs** Fruita de Temporada	22 **Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i olives** **Arròs saltat amb verdures i pèsols** **Fruita de Temporada**	23 Mongetes Blanques estofadas amb Verdures **Hamburguesa de Llegums (1)** Patata rostida i Tomàtiga trempada Fruita Cítrica	24 Crema de Verdures Aguiat de Ciurons amb Fideus gruixats i Verdures (1,3,9) (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanaga, api, nap) Fruita Cítrica
27 Ensalada d'iceberg, pastanaga, tomàtiga i olives **Espaguetis integrals amb Salsa a la Bolonyesa (1,3)** **(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, soja)** Fruita Cítrica	28 Crema de Bròquil amb Crostons (1) **Hamburguesa de Llegums (1)** Arròs saltat **Fruita de Temporada**	29 Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives Cuinat de Llenties amb Patata i Verdures (1) Fruita Cítrica	30 Crema de Pastanaga **Ciurons amb curry** **Patata rostida** Fruita de Temporada	31 **Arròs Brouós de Verdures** **Pizza casolana Margarita (1,6)** Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i blat de les índies Fruita de Temporada

Menú consensuat a la comissió d'alimentació

Si teniu algun suggeriment, hi ha una bústia oberta a: afaceipesmolinar@gmail.com

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005