

**Escola Xirinacs**

**B.s/peix ni marisc RPX**

**Octubre**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	<b>1</b> Tricolor de verdures  Cigrons estofats Esc  Fruita i pa integral	<b>2</b> Pasta saltada a/verdures  Llom amb salsa tomàquet  logurt ECO i pa integral	<b>3</b> Mongetes b. estofades Esc  Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga  Fruita i pa integral	<b>4</b> Crema carbassó Esc  Pernilets pollastre forn amb enciam i blat de moro  Fruita i pa integral
<b>7</b> Macarrons a la napolitana  Palpís de gall d'indi amb enciam i pastanaga  Fruita i pa integral	<b>8</b> Arròs integral tres delícies Esc  Mongetes b. a/tomàquet  Fruita i pa integral	<b>9</b> Llenties estofades  Truita de formatge amb enciam  logurt ECO i pa integral	<b>10</b> Mongetes verdes i patata  Llom de porc a la planxa amb enciam i olives  Fruita i pa integral	<b>11</b> Sopa de fideus  Cigrons estofats Esc  Fruita i pa integral
<b>14</b> Arròs integral amb tomàquet  Truita francesa amb enciam i pastanaga  Fruita i pa integral	<b>15</b> Cigrons estofats Esc  Pollastre al forn amb enciam i olives  Fruita i pa integral	<b>16</b> Espaguetis a/pesto d'espínacs  Llom de porc al forn amb enciam  logurt ECO i pa integral	<b>17</b> Bròquil gratinat  Estofat g.dindi a/sanfaina Esc  Fruita i pa integral	<b>18</b> Crema pastanaga Esc  Amanida de llenties Esc  Fruita i pa integral
<b>21</b> Arròs int.saltat a/verdures Esc  Hamburguesa veggie a/salsa tomàquet  Fruita i pa integral	<b>22</b> Sopa de pistons  Truita de carbassó amb tomàquet natural  Fruita i pa integral	<b>23</b> Crema verdures Esc  Pernilets pollastre forn amb enciam i olives  logurt ECO i pa integral	<b>24</b> Llenties estofades  Llom de porc al forn amb enciam i blat de moro  Fruita i pa integral	<b>25</b> Tricolor de verdures  Crema mongetes blanques  Fruita i pa integral
<b>28</b> Espaguetis al pesto rosso  Truita de patates amb enciam, llombarda i pastanaga  Fruita i pa integral	<b>29</b> Crema pèsols  Llom amb salsa tomàquet  Fruita i pa integral	<b>30</b> Arròs integral amb carbassa i ceba  Cigrons estofats Esc  logurt ECO i pa integral	<b>31</b> Crema moniato Esc  Pollastre al forn amb enciam  Postres i pa	

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT  
Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Les postres lactes són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.  
RSPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B