

# Setembre

2023

José Echegaray



## Dimecres 6

Arròs **ECO** a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga

**Pollastre de pagès** a l'ast amb patata panadera (D)

Fruita de temporada **ECO**

## Dijous 7

Amanida de lleties **ECO** (D, L) amb vegetals, formatge fresc, olives i blat de moro

Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams

Fruita de temporada **ECO**

## Divendres 8

Vichyssoise **ECO** (D)

Llom a l'allet amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada **ECO**

## Dilluns 11

### FESTIU

## Dimarts 12


Arròs **ECO** d'estiu (D) amb blat de moro, pastanaga i olives

Truita de porro (O) amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada **ECO**

## Dimecres 13. Dia de proteïna vegetal

Macarrons **integrals** amb salsa de verdures (B, O, S)

Cigrons **ECO** amb carbassa 

Fruita de temporada **ECO**

## Dijous 14

Empedrat de mongetes blanques **ECO**

**Pollastre de pagès** encebata amb niu d'enciams

Fruita de temporada **ECO**

## Divendres 15

Mongeta verda amb patata **ECO** (D)

Lluç al forn amb tomàquet (P)

Fruita de temporada **ECO**

## Dilluns 18

Lleties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de carbassó (O) amb enciam i olives (D)

Fruita de temporada **ECO**

## Dimarts 19

Tabulé de cuscús (B, W, S, D, L) amb vegetals, formatge fresc, olives i blat de moro

**Mandonguilles ecològiques** amb salseta i patates (D)

Fruita de temporada **ECO**

## Dimecres 20

Fideus **ECO** a la cassola (B, A)

**Pollastre de pagès** al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada **ECO**


## Dijous 21

Arròs **integral** marciànet (O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat

 **Peix fresc segons mercat (P, M, C)**

logurt **ECO** a granel (L)

## Divendres 22. Dia de proteïna vegetal

 Crema de pastanaga **ECO** (D)

Cigrons **ECO** estofats amb verdures

Fruita de temporada **ECO**

## Dilluns 25

Crema de carbassa **ECO** (D)

Magre de porc estofat (D)

Fruita de temporada **ECO**

## Dimarts 26. Dia de proteïna vegetal

Arròs **ECO** de verdures

Lleties **ECO** guisades 

Fruita de temporada **ECO**

## Dimecres 27

Amanida russa (D, O, P)

**Pollastre de pagès** amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i remolatxa

logurt **ECO** a granel (L)

## Dijous 28

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i julivert

Truita d'espinaçs (O) amb enciam i patanaga

Fruita de temporada **ECO**

## Divendres 29

Espirals **ECO** a la (nostra) norma (B, O, L) amb sofregit de tomàquet, albergínia, alfàbrega i formatge ratllat

 **Peix fresc segons mercat (P, M, C)**

Fruita de temporada **ECO**

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Tastet mensual!

Salmorejo



**Fruites de temporada:** poma, pera, meló, préssec, raïm, nectarina, síndria, pruna, plàtan, figues



**Verdures de temporada:** albergínia, tomàquet, bledes, carbassa, enciam, ceba, mongeta verda, blat de moro, cogombre, pebrot, porro, pastanaga, carbassó, espinaçs, rave, remolatxa

### Al·lèrgens

<b>B</b> Gluten	<b>S</b> Soja	<b>D</b> Sulfits	<b>P</b> Peix	<b>K</b> Cacauet	<b>L</b> Làctics	<b>C</b> Crustaci
<b>W</b> Mostassa	<b>O</b> Ou	<b>T</b> Tramussos	<b>A</b> Api	<b>G</b> Sèsam	<b>F</b> Fruits de closca	<b>M</b> Mol·lusc