

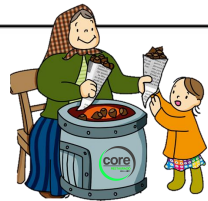


ESCOLA MARE DE DÉU DE NÚRIA



OCTUBRE 2023

MENÚ NO CARN

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Mongeta tendra amb patata Truita francesa ³ Enciam i olives Pa ¹ i lacti artesà ⁷	3 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà forn oli de pebre vermell ⁴ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	4 Patates estofades (pebrot, ceba, pastanaga) Tofu amb allada ⁶ Enciam ecològic i cogombre Pa ¹ i fruita ecològica	5 Lenties ecològiques amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot) Hamburguesa falafel al forn ¹ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita	6 Espaguetis amb carbonara vegetal de xampinyons ^{1,3} Truita de patates ³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i fruita
9 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Tofu amb tomàquet ⁶ Enciam i olives Pa ¹ i lacti artesà ⁷	10 Mongeta seca amb verdures (pastanaga, ceba, tomàquet) Hamburguesa falafel al forn ¹ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita ecològica	11 Macarrons a la napolitana ^{1,3} Truita francesa ³ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita	12 FESTIU	13 LLIURE ELECCIÓ
16 Espirals amb salsa de formatge ^{1,3,7} Lluç al forn amb all i juliver ⁴ Enciam i pastanaga Pa ¹ i lacti artesà ⁷	17 Bròquil amb patata Truita francesa ³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i fruita	18 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, porro) Seità amb verdures ¹ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica	19 Cigrons estofats (tomàquet, ceba, pebrot) Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	20 Crema de verdures (mongeta tendra, carbassó, pastanaga, patata) Hamburguesa falafel forn ¹ Patates grilló forn Pa ¹ i fruita
23 Lenties estofades (tomàquet, ceba, pebrot) Pollastre a la llimona ¹² Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i lacti artesà ⁷	24 Arròs amb tomàquet Bacallà amb oli de pebre vermell ⁴ Enciam i olives Pa ¹ i fruita ecològica	25 Bledes amb patata Tofu amb pastanaga i xampinyons Pa ¹ i fruita	26 Fideuà ^{1,3,4,14} Truita de patates ³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i i fruita	27 Celebrem La Castanyada Crema de carbassa Pizza margarita ^{1,7} Grillons de moniato Pa ¹
30 Espaguetis amb salsa de tomàquet Tofu arrebossat ⁶ Enciam i blat de moro Pa ¹ i lacti artesà ⁷	31 Brou vegetal amb pasta ^{1,3,9} Hamburguesa falafel al forn Patata al forn Pa ¹ i fruita			


- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

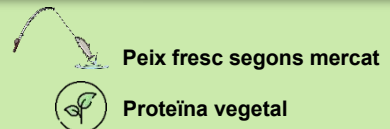


Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, mandarina, taronja, plàtan canari

El lacti serà iogurt artesà del Bages



Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



El menú s'ha elaborat seguint les recomendacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya