

		MENÚ MES DE OCTUBRE			CURS: 2025-26
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-3			Amanida Paella Entremesos Fruita de temporada	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre i creïlles forn logurt	Amanida Fideuà de peix Mandonguilles de peix Fruita de temporada
6-8	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Llonganissa a la planxa logurt natural	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Croquetes de peix al forn Fruita de temporada	FESTA 9 D'OCTUBRE	PONT
13-17	Amanida Fideuà Medallons de lluç al forn amb seba Fruita de temporada	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons logurt natural	Amanida Arròs sec de peix Croquetes de peix Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures Pit de pollastre empanat logurt natural	Amanida Crema de verdures Hamburguesa amb creïlles al forn Fruita de temporada
20-24	Amanida Espaguetis integrals amb ternera, salsa casolana de tomaca i formatge mozzarella Ou a la planxa Fruita de temporada	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Llom a la planxa logurt natural	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella Fruita de temporada	Amanida Crema de llegums i verdures Medallons de lluç amb samfaina (pisto) logurt natural	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada
27-31	Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Pit de pollastre logurt natural	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Truita de creïlles Fruita de temporada	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Entremesos logurt natural	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Llom a la planxa Fruita de temporada	Amanida Crema de verdures Mandonguilles de carn logurt natural

Pa integral i aigua en dinar i sopar.

Menú elaborat per:
María Sanchis Guerola
Dietista-Nutricionista CV00936
I'M COACH - NUTRICIÓN

COMBINACIONS D'AMANIDES:

Cogombre, tomaca, carlota i oli d'oliva verge extra
Encisam, alvocat, panís i oli d'oliva verge extra
Tomaca, cogombre, alvocat i oli d'oliva verge extra
Encisam, olives (sense os), carlota ratllada i oli d'oliva verge extra
Tomaca, cogombre, panís i oli d'oliva verge extra
Encisam, olives (sense os), tomaca i oli d'oliva verge extra

Document adjunt: Proposta de sopars recomanats.