

RÈGIM: OCTUBRE



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 1	Divendres 2
Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic Fricandó de vedella amb bolets Iogurt	Amanida de lleties Salmó al forn amb pebrot vermell Fruita de temporada	Verdures al forn amb romesco Escalopins de pollastre amb verduretes Fruita de temporada	Cuscús de verdures Seitó en tempura amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassa Contracuixa de gall dindi a la planxa amb patates a lo pobre Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 8	Divendres 9
FESTA	Cigrons amanits amb daus de tomàquet i pesto Cassó amb wok de verdures Fruita de temporada	Bledes saltejats amb all Botifarra de pollastre amb bolets i amanida Fruita de temporada	Carxofes amb patates Gall dindi amb prunes Fruita de temporada	Paella d'arròs integral amb bolets Ventresca de lluç a la provençal Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Pèsols a la catalana Galtes desossades amb bolets Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb fruita seca Bacallà amb samfaina Iogurt	Minestra de verdures Pollastre amb pisto de verdures Fruita de temporada	Vichyssoise Maires amb saltat de verdures Fruita de temporada	Hummus amb bastonets de verdures Truita paisana amb carbassó arrebossat Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Bròquil i patata Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Risotto de verdures de temporada Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata saltejats amb all Cuixes de pollastre amb llorer i farigola Fruita de temporada	Mongetes seques amanides Peix fresc al forn amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Amanida grega (tomàquet, olives negres, formatge feta) Llom de 2 colors amb poma al forn Natilles de xocolata

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogaoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

