

# LOLA ANGLADA: OCTUBRE



				Dijous 1	Divendres 2
				Risotto de bolets Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bròquil i patata Peix fresc arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9	
Arròs amb tomàquet Remenat d'ou amb pernil i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga Iogurt	Cigrons estofats amb patata, ceba i pastanaga Broqueta de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga fresca Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada	
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	
<b>FESTA</b>	Arròs amb verdures Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	Mongetes seques estofades Pollastre a la taronja amb variat d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de col fresca i patata Calamars a l'andalusa amb enciam i cogombre Iogurt	
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23	
Crema de l'hort Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs integral amb xampinyons Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties a "la riojana" Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Vedella a la jardinera (pèsols, pastanaga, patata) Fruita de temporada	Sopa de rap amb pasta Peix fresc al forn amb oli d'all i julivert amb varietat d'enciams Iogurt	
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30 CASTANYADA	
Macarrons a la napolitana Gall dindi estofat amb verdures Fruita de temporada	Bledes amb patates Botifarra amb mongetes seques Fruita de temporada	Arròs caldos de peix Bacallà a la muselina d'all amb enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons amb verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i moniato Pernilets de pollastre amb xips Crema de xocolata	

Pa normal o integral a triar.

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

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

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.

