


# MENÚ D'OCTUBRE DE 2015

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Menú adaptat a:</p> <p><b>CELÍACS</b></p> <p><b>INTOLERÀNCIA LACTOSA</b></p>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PURÉ DE VERDURES</li> <li>➤ PITRERA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>SOPA</b> DE BROU (3 ANYS)</li> <li>➤ ENSALADA VARIADA (lletuga, tomàtiga, fruits secs i poma)</li> <li>➤ PAELLA DE VERDURES I SÍPIA</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PURÉ DE CIURONS (3 ANYS)</li> <li>➤ CIURONS TREMPATS (tomàtiga, pebre i tonyina)</li> <li>➤ LLOM CASOLÀ ADOBAT A LA PLANXA AMB <b>PURÉ DE PATATES</b></li> <li>➤ FRUITA CÍTRICA</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>CREMA DE</b> CARABASSA AMB <b>FORMATGE I CROSTONS</b></li> <li>➤ POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA AMB MONGETES SALTADES I PERNIL SALAT</li> <li>➤ <b>CREMA D'OUS</b></li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>BURBALLES</b> DE BROU</li> <li>➤ PEIX <b>ARREBOSSAT</b> AMB ENSALADA (lletuga, tomàtiga i ceba cruixent)</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ARRÒS BLANC AMB SALSABOLONYESA</li> <li>➤ TRUITA D'ESPINACS I GAMBES AMB VARIAT DE LLETUGUES</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ESPAGUETIS</b> AMB SALSACALAMAR I XAMPINYONS SALTATS</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>
<p>12</p> <p>FESTA!</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>SOPA</b> DE BROU (3 ANYS)</li> <li>➤ ENSALADA VARIADA (lletuga, tomàtiga, soja, tonyina i ou bullit)</li> <li>➤ AGUIAT DE PILOTES AMB VERDURES</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>FIDEUS</b> DE VERMAR</li> <li>➤ TRUITA DE CUIXOT I <b>FORMATGE</b> AMB TOMÀTIGA AMB ORENGA</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ MONGETES I PATATES TÈBIES AMB VINAGRETA</li> <li>➤ POLLASTRE AL FORN AMB MINESTRA</li> <li>➤ FRUITA CÍTRICA</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ARRÒS AMB VERDURES SALTADES</li> <li>➤ PEIX A LA <b>ROMANA</b> AMB ENSALADA (lletuga, pastanaga i api)</li> <li>➤ <b>IOGURT</b></li> </ul>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PURÉ DE LLENTIES (3 ANYS)</li> <li>➤ LLENTIES CUINADES</li> <li>➤ <b>CROQUETES</b> DE POLLASTRE CASOLANES AMB ENSALADA (lletuga i pastanaga)</li> <li>➤ FRUITA CÍTRICA</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENSALADA DE PATATES (patates, mongetes verdes, pebre, ou, all i julivert)</li> <li>➤ PASTÍS DE CARN I VERDURES AMB SALSATOMÀTIGA I PA FREGIT</li> <li>➤ <b>BUNYOLS</b></li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>CREMA</b> DE PORROS</li> <li>➤ LLOM <b>ARREBOSSAT</b> AMB TUMBET</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ESPAGUETIS</b> <b>CARBONARA</b></li> <li>➤ TRUITA DE CEBA, TONYINA I XAMPINYONS AMB ENSALADA (lletuga, pastanaga i olives)</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENSALADA DE CUIXOT DOLÇ I POMA</li> <li>➤ AGUIAT DE CALAMAR</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>SOPA</b> DE BROU</li> <li>➤ PITRERA TORRADA AMB ENSALADA (lletuga, soja i api germinats)</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PURÉ DE CIURONS (3 ANYS)</li> <li>➤ CIURONS TREMPATS (tomàtiga i pebre)</li> <li>➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB MONGETES SALTADES</li> <li>➤ FRUITA CÍTRICA</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PURÉ DE VERDURES (3 ANYS)</li> <li>➤ ENSALADA VARIADA (lletuga, tomàtiga, pernil dolç i blat de moro)</li> <li>➤ MARMITAKO</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ARRÒS TRES DELÍCIES AMB SALSASOJA</li> <li>➤ PITRERA D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS I SALSADERAÏM</li> <li>➤ <b>IOGURT</b></li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PURÉ DE VERDURES AMB <b>CROSTONS</b></li> <li>➤ LLUÇ A LA <b>ROMANA</b> AMB ENSALADA (lletuga, tomàtiga i olives)</li> <li>➤ FRUITA DEL TEMPS</li> </ul>

Menú revisat per Elena Muñoz, número col·legiada IB 0020, dietista i nutricionista d'ADIBA (Associació de persones amb diabetis de les Illes Balears)