


MENÚ D'OCTUBRE DE 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ PITRERA TORRADA AMB MINESTRA ➤ PLÀTAN 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS ➤ LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA ➤ IOGURT 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ MACARRONS BASCAIOLA ➤ OUS FARCITS AMB ENSALADA ➤ POMA 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS DE BROU (3 ANYS) ➤ ENSALADA DE FORMATGE ➤ AGUIAT DE VEDELLA ➤ GELAT
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS BLANC AMB Salsa DE TOMÀTIGA ➤ TRIUTA D'ESPINACS I GAMBES AMB TOMÀTIGA ➤ POMA 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE CARABASSA ➤ POLLASTRE ROSTIT AMB ENSALADA ➤ MELÓ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ PEIX ARREBOSSAT AMB ENSALADA ➤ RAÏM 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ESPAGUETIS A LA MARINERA ➤ CALAMAR SALTAT AMB ENSALADA ➤ GELAT 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS TREMPATS ➤ LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA ➤ CREMA D'OUS
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES AMB MINESTRA ➤ LLOM TORRAT AMB ENSALADA ➤ RAÏM 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ AGUIAT DE PILOTES ➤ PLÀTAN 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ FIDEUS DE VERMAR ➤ TRIUTA DE CUIXOT I FORMATGE ➤ POMA 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ MONGETES TREMPADES ➤ POLLASTRE AL FORN AMB ENSALADA ➤ FRUITA CITRICA 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS DE VERDURES ➤ PEIX A LA ROMANA AMB CREMA D'ESPINACS ➤ IOGURT
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ PITRERA TORRADA AMB ENSALADA ➤ BUNYOLS 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA DE PATATES ➤ PASTÍS DE VERDURES AMB Salsa DE TOMÀTIGA ➤ MELÓ 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS ➤ LLOM ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES ➤ POMA 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ESPAGUETIS CARBONARA ➤ TRUITA DE CEBA, TONYINA I XAMPINYONS AMB ENSALADA ➤ PLÀTAN 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA DE CUIXOT DOLÇ I POMA ➤ POLLASTRE A LA CAÇAZOTA ➤ FLAM
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ CROQUETES AMB ENSALADA ➤ POMA 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS TREMPATS ➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENSALADA ➤ IOGURT 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ MARMITAKO ➤ PLÀTAN 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA D'ARRÒS ➤ PITERA D'ENDIOT AL FORN AMB PÈSOLS SALTATS ➤ RAÏM 	<p>Menú adaptat a:</p> <p>CELÍACS</p> <p>INTOLERÀNCIA LACTOSA</p>

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