



El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Fruites del mes d'octubre: caqui, xirimoia, frambuesa, magrana, kiwi, mandarina, mango, poma, pera, plàtan, raïm.

Hortalisses de cultiu anual a Espanya: all, albergínia, carabassí, ceba, lletugues, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga i pastanaga.

Altres hortalisses del mes d'octubre: bleda, bròquil, carabassa, col lombarda, col repollo, coliflor, endivia, escarola, espinac, mongeta tendra, nap, remolatxa.

El iogurt que s'ha d'oferir és natural sense sucre. Si el centre declina l'oferta d'aquest iogurt, s'oferirà els 5 dies fruita com a darreria.

					1	2
					Sopa de Bullit (1,3,6,10)	Crema de Verdures de Temporada i Ciurons
					Bullit	Salsitxes fresques de Carn de Porc al forn (12)
					Patata i Verdures (mongetes, pastanaga, patata, col, cebolla)	Arròs saltat
					Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
					Suggestiment de sopar: Ensalada i bacallà panat / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i Pizza casera / Fruita
5	6	7	8	9		
Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Verdures de Temporada	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	"Arròs Brut"	Ensalada variada amb Lluç cruixent (1,4)		
Limanda al forn amb Picada (all, julivert, llimona) (4)	Truita de Patata (3)	Llom al forn	Pitera de Pollastre a la planxa	Cuinat de Ciurons amb Verdures		
Ensalada amb Olives (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Tonyina (iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga) (4)	Patates rostides	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, romana, tomàtiga)			
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada		
Suggestiment de sopar: Arros saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb curry de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Pa amb oli / Fruita		
12	13	14	15	16		
					Crema de Carabassa	Arròs sec paella de Verdures
					Ensalada variada (iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga) amb Croquetes (1,3,6,7,9,10,11)	
					Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	
					Palometa al forn (4)	
					Pollastre rostit al llimona	
					Patata panadera	
					Fruita de Temporada	
					Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la espaldà amb ensalada / Fruita	
					Fruita de Temporada	
					Suggestiment de sopar: Hamburguesa completa / Fruita	
19	20	21	22	23		
Ensalada Variada (iceberg, mezclum, tomàtiga, pastanaga) i Truita (3)	Crema de Pèsols i Pastanaga	Fideus a la Marinera (1,2,3,4,6,11,12,14)	Crema de Verdures de Temporada	Arròs amb Salsa Pomodoro		
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Lluç al forn amb Salsa de Porros (2,4,7,14)	Truita de Patata i Ceba (3)	Pilotes de Carn Mixta	Salmó amb Anet (4)		
	Arros saltat	Tomàtiga trempada amb Orenga	Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, romana, tomàtiga)		
			Fruita de Temporada	Fruita de Temporada		
			Suggestiment de sopar: Ensalada i ous fregits amb patates / Fruita	Suggestiment de sopar: Truites mexicanes de pollastre i verdures / Fruita		
26	27	28	29	30		
Ensalada tipus César (1,2,3,4,10,12)	Crema de Verdures de Temporada	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Pastanaga	Arròs de Peix (2,4,14)		
Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10)	Truita de Patata (3)	Llom rostit amb Farigola	Pitera de Pollastre rostida	Limanda al forn amb Picada (all, julivert, llimona) (4)		
	Tomàtiga trempada amb Formatge (7)	Arròs bullit	Ceba, Carabassa, Poma i Patata panadera	Ensalada amb Olives (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)		
	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada		
	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Quesadillas variadas / Fruita		

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs