

Espai de Migdia Ocata



Menú

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7

VACANCES

8

VACANCES

9

VACANCES

10

VACANCES

11

FESTIU

14

Sopa freda vegetal

Pizza amb carn i verdures

Fruita

15

Amanida de cigrons

Lluç al forn amb guarnició

logurt

16

Patata i verdura de temporada

Pollastre rostit

Fruita

17

Bulgur saltejat amb verdures

Hamburguesa amb guarnició

Fruita

18

Macarrons bolognesa

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita

21

Pastís de polenta vegetarià

Pollastre al forn amb verdures

Fruita

22

Amanida complerta amb remolatxa i bolets

Cigrons estofats amb espelta

logurt

23

Fideus a la cassola

Truita de verdures de temporada i amanida

Fruita

24

Crema pastanaga amb flocs de civada

Fricandó amb bolets

Fruita

25

Spaghetti amb salsa de tomàquet i pastanaga

Bacallà estofat

Fruita

28

Sopa de ceba amb fideus

Pit de pollastre amb salsa d'herbes

Fruita

29

Amanida complerta amb bulgur

Lasanya de lleties coral

logurt

30

Farfalle amb salsa de carbassa


Hamburguesa amb guarnició


Fruita

OCTUBRE

OCTUBRE

Les verdures depenen de la temporada, formem part del Circuit Curt de proveïment, de les Gestores i Hortes agrícoles de producció ecològica del Maresme. Els acompanyaments d'amanides i/o verdura són sempre amb verdura i/o hortalissa de temporada. El peix i la truita sempre es serveixen acompanyades d'amanida.

 ocata_menjador

 viu_dinamic

si dinem...	podem sopar...
Llequms o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

