

## Menú BASAL

## Octubre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Sopa de caldo  
Canelons de carn  
Fruita

2

Arròs integral amb  
salsa de tomàquet  
Hamburguesa de  
vedella amb amanida  
Fruita

5

Crema de pastanaga  
Filet de pollastre a la  
planxa amb guarnició  
Fruita

6

Sopa de verdures  
Fricandó de vedella  
amb bolets  
Fruita

7

Mongetes estofades  
Truita de carbassó  
amb tomàquet al forn  
logurt

8

Espaguetis amb  
salsa d'espinacs  
Calamars a la romana  
amb amanida  
Fruita

9

Arròs amb verdures  
Bacallà amb samfaina  
Fruita

12

FESTIU

13

Llenties estofades  
Botifarra amb  
albergínies a la planxa  
Fruita

14

Arròs tres delícies  
Truita de patata amb  
amanida variada  
logurt

15

Macarrons amb  
salsa de tomàquet  
Filet de lluç amb  
verdures  
Fruita

16

Amanida de l'hort  
Estofat de vedella  
amb patates  
Fruita

19

Patates amb  
coliflor i pastanaga  
Calamars a la romana  
amb amanida  
Fruita

20

Cigrons amb  
carbassó i ceba  
Truita francesa amb  
tomàquet amanit  
Fruita

21

Tallarines a la  
carbonara  
Pollastre arrebossat  
amb amanida  
logurt

22

Sopa de peix  
Mandonguilles  
a la jardinera  
Fruita

23

Arròs amb verdures  
Limanda amb  
salsa verda  
Fruita

26

Mongetes seques  
amb all i julivert  
Filet de lluç a la llimona  
Fruita

27

Espaguetis al pesto  
Truita de carbassó i  
ceba amb tomàquet  
amanit  
Fruita

28

Crema de carbassó  
Llom a la planxa  
amb xips  
logurt

29

Arròs amb salsa  
de tomàquet  
Pollastre amb  
salsa de poma  
Fruita

30

Sopa de caldo  
Canelons de carn  
Fruita

**Coordinació del servei:** 658 337 794 (Carme)

Horari d'atenció: de 9 a 10h

**Supervisió del servei:**

Horari d'atenció:

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

menjadors@viudinamic.org

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a menjadors@viudinamic.org).

si diemem...	podem sopar...
Llegums 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

# Espai de Migdia – Escola Rosa Sensat



## Menú NO CARN

## Octubre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Sopa de caldo  
Canelons d'espínacs  
Fruita

2

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa vegetal amb amanida  
Fruita

5

Crema de pastanaga  
Filet de lluç a la planxa amb guarnició  
Fruita

6

Sopa de verdures  
Croquetes de bacallà amb bolets  
Fruita

7

Mongetes estofades  
Truita de formatge amb tomàquet al forn  
Iogurt

8

Espaguetis amb salsa d'espínacs  
Calamars a la romana amb amanida  
Fruita

9

Arròs amb verdures  
Bacallà amb samfaina  
Fruita

12

FESTIU

13

Llenties estofades  
Bunyols de bacallà amb albergínies a la planxa  
Fruita

14

Arròs tres delícies  
Truita de patata amb amanida variada  
Iogurt

15

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Filet de lluç amb verdures  
Fruita

16

Amanida de l'hort  
Sípia amb patates estofades  
Fruita

19

Patates amb coliflor i pastanaga  
Calamars a la romana amb amanida  
Fruita

20

Cigrons amb carbassó i ceba  
Truita francesa amb tomàquet amanit  
Fruita

21

Tallarines a la carbonara  
Bacallà arrebossat amb amanida  
Iogurt

22

Sopa de peix  
Calamars a la romana amb tomàquet amanit  
Fruita

23

Arròs amb verdures  
Limanda amb salsa verda  
Fruita

26

Mongetes seques amb all i julivert  
Filet de lluç a la llimona  
Fruita

27

Espaguetis al pesto  
Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit  
Fruita

28

Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal amb xips  
Iogurt

29

Amanida de l'hort (amb ou i tonyina)  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Fruita

30

Sopa de caldo  
Canelons d'espínacs  
Fruita

**Coordinació del servei:** 658 337 794 (Carme)

Horari d'atenció: de 9 a 10h

**Supervisió del servei:**

Horari d'atenció:

**Administració** (inscripcions, rebuts o devolucions):

93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

menjadors@viudinamic.org

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a menjadors@viudinamic.org).

si diemem...	podem sopar...
Llegums 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



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

[viu\\_dinamic](https://www.instagram.com/viu_dinamic)