MENUDIX

Menú General — octubre de 2026

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verjo extra amb extracció en fred per trempar.

Les fruites d'aquest mes poden ser: Mandarina, Meló, Pera, Poma, Plàtan. Les hortalisses que poden ser fresques aquest mes són: Albergínia, **Bledes**, **Bròquil, Carabassa, Carabassí**, Cogombre, **Col blanca, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Moniato, Pastanaga**, Patata, **Pebre**, Porros, Tomàtiga.

El 10% del cost total de les matèries primeres és de producte eco-local, seràn 4 cremes de verdures al mes. El 70% dels cereals són integrals: 4 vegades al mes. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible. El 5% del cost de la matèria primera és de Benestar animal, 1 dia al mes el pollastre d'estofats o similars.

			1 **Llenties a la Jardinera (1)** **Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,7,12)** **Patates rostides** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	2 **Arròs sec paella de Carn i Verdures** **Abadejo al forn amb Salsa Verda (4)** **Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: *Fajitas* de pollastre i verdures / Fruita
5 **Crema de Verdures eco-local amb Crostons (1,6,11)** **Truita de Patata i Carabassí (3)** **Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb verdures / Fruita	6 **Espaguetis integrals amb Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)** **Pollastre a la planxa amb Farigola** **Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i truita / Fruita	7 **Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures** **Rostit humit de Llom** **Patates rostides** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	8 **Arròs a la Milanesa (6,7,12)** **Fogonero planxa amb picada (all, julivert, llimona) (4)** **Tomàtiga trempada amb Alfabaguera** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i pebres / Fruita	9 **Crema de Carabassa** **Ciurons al curri (ceba, carabassí, nata) (7)** **Arròs bullit** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza variada / Fruita
12 Festiu	13 **Ensalada variada (iceberg, romana, tomàtiga) amb Pollastre cruixent (1)** **Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Crema i bunyols de bacallà i patata / Fruita	14 **Arròs a la Napolitana** **Truita a la francesa (3)** **Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb cuscús i ciurons / Fruita	15 **Sopa de Brou d'Au amb Fideví integral (1,3,6,10)** **Gallineta al forn a la Marinera (2,4,14)** **Ceba, Pastanaga i Patata panadera** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata / Fruita	16 **Cuinat de Ciurons amb Verdures** **Pollastre al forn amb Salsa de Carn** **Patates a cantons** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: *Wraps* de salmó i ensalada / Fruita
19 **Crema de Pastanaga** **Llonganissa de Porc (12)** **Ensalada variada amb Tonyina (iceberg, roure, tomàtiga) i Patates rostides** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdura / Fruita	20 **Arròs sec paella de Carn i Verdures** **Salmó al forn a la Taronja (4)** **Ceba i Pastanaga** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb patata / Fruita	21 **Llenties amb Verdures (1)** **Truita de Patata i Ceba (3)** **Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb verdures i patata / Fruita	22 **Crema de Verdures eco-local** **Estofat de Pollastre** **Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Ensalada i pastís d'ou i verdures / Fruita	23 **Ensalada variada amb Rotllets de Pernil i Formatge (6,7,12)** **Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26 **Ensalada variada (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) i Truita (3)** **Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Crema i truita de patata i verdures / Fruita	27 **Tallarins integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)** **Fogonero al forn amb Velouté (4)** **Ceba, Porro i Tomàtiga** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Hamburguesa de ciurons amb patata i ensalada / Fruita	28 **Crema de Verdures eco-local** **Indiot al forn amb Salsa Castellana** **Ceba, Poma i Patata** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç panat amb ensalada / Fruita	29 **Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga** **Llom al forn a la Mostassa (10)** **Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i calamarins / Fruita	30 **Arròs brouós de Peix (2,4,14)** **Truita de Patata i Ceba (3)** **Ensalada variada amb Tonyina (iceberg, romana, tomàtiga) (4)** **Fruita de temporada** Suggeriment de sopar: *Quesadillas* variades / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005