

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



5

Espirals a les fines herbes
Truita de penill amb pastanaga vapor
Fruita del temps

6

Mongeta i patata bullides
Pollastre a la planxa amb enciam de colors
Lacti sostenible

7

Arros amb tomàquet
Salmó al forn amb carbassó arrebossat
Fruita del temps

8

Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal amb sofregit, enciam i olives negres
Fruita ecològica

9

Lenties guisades amb sofregit
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Fruita ecològica

12

DIA DE SANT MARTÍ

Arros milanesa
Crestes de tonyina amb amanida
Flam

13

Verdura de temporada amb patata
Llom al forn amb xampinyons
Fruita del temps

14



Crema de verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
Fruita ecològica

15

Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures
Lluç al forn amb amanida variada
Fruita ecològica

16

Sopa de brou amb pasta
Pollastre rostit amb daus de patata i pèsols
Fruita del temps

19

Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge
Pollastre arrebossat amb amanida variada
Lacti sostenible

20

Cigrons estofats
Llenguadina al forn amb verduretes
Fruita ecològica

21

Mongeta tendra amb patata i pastanaga
Salsibes a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

22

Arros ecològic a la cassola
Truita de penill amb tomàquet amanit
Fruita ecològica

23

Crema de carbassó i patata
Lluç a la marinera amb gambetes
Fruita ecològica

26

Lenties ecològiques estofades amb verdures
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

27

Fideus a la cassola
Bacallà al forn amb tomàquet provençal
Fruita ecològica

28

Arros ecològic amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Lacti sostenible

29

Verdura de temporada amb patata
Pernillets de pollastre amb amanida variada
Fruita ecològica

30

Crema de llegums
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

Menú elaborat per IADIN
(Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)



Apostem per un menú de qualitat a l'escola.

- >> Productes de proximitat i de temporada.
- >> Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies.)
- >> Menys peix al menú (2 des/setmana)
- >> Els lactis són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.
- >> Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel COPAC i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: poma, pera, plàtan, kiwi, raïm, mandarina, taronja...



Passatge Carmen
de Burgos, 1
08018 Barcelona
Tel 932 31 72 90

associacio@xino-xano.org
www.xino-xano.org