OCTUBRE | ESCOLA MONTCAU-LA MOLA
(Primaria)

Montcau-LaMola

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
****** PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL DE SEGUNDO PLATO COMO OBLIGA EL REAL DECRETO 315/2025**	****ENSALADA: TOMATE ALIÑADO Y/O ZANAHORIA RALLADA ECO ecológico: pasta, arroz, legumbre, couscous....	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR / PAN INTEGRAL	Festivo 1	Festivo 2
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1, T9) 2P CROQUETAS DE COCIDO (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO YOGUR (7) 6	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 9, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4, T2, T14) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DE TEMPORADA 7	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN (3) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, MANZANA Y TOMATE PO YOGUR (7) 8	1P CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA (T9) 2P POLLO AL HORNO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 9
Festivo 12	1P ARROZ CON SALSA DE CALABAZA Y REMOLACHA 2P TORTILLA DE QUESO (3, 7) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS (T9) PO YOGUR (7) 13	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE TERNERA GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 14	1P FUSILIS CON SALSA DE HORTALIZAS (1, T6, T10) 2P PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 15	1P GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS (T9) 2P BACALAO AL HORNO (con cebolla y tomate natural) (4) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DE TEMPORADA DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ 16
1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) (T9) 2P ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS CON SALSA DE TOMATE (T6) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 19	1P MACARRONES integrales CON SOFRITO DE VERDURAS (tomate, zanahoria y cebolla) (1, T6, T9, T10) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ (T9) PO YOGUR (7) 20	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) (T9) 2P POLLO AL HORNO (con tomate y cebolla) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 21	1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde,champiñones,zanahorias y guisantes) (T9) 2P PESCADO DE LONJA DE PROXIMIDAD (2, 4, 14) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO YOGUR (7) 22	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA (9, T1) 2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA GU MANZANA SALTEADA PO FRUTA DE TEMPORADA 23
1P ARROZ MARINERA (rape y gambas) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9) 2P TORTILLA DE QUESO (3, 7) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ (T9) PO FRUTA DE TEMPORADA 26	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) (T9) 2P PAVO A LA PLANCHA CON SALSA DE CEBOLLA GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO YOGUR (7) 27	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES INTEGRALES (1, 9, T6, T10) 2P SALMÓN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) (4, T2, T12, T14) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y ZANAHORIA (T9) PO FRUTA DE TEMPORADA 28	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA CON AGUACATE PO YOGUR (7) 29	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P POLLO AL HORNO GU PATATAS PO FRUTA DE TEMPORADA 30

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED

SANED SCHOOL GASTRONOMY

Gluten (1) · Crustáceos (2) · Huevo (3) · Pescado (4) · Cacahuete (5) · Soja (6) · Leche (7) · Fruitos secos (8) · Apio (9) · Mostaza (10) · Sesámo (11) · Sulfitos (12) · Altramuces (13) · Moluscos (14)

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO www.tuv.com ID 9108830489

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tardor amb magrana
Crema de carbassa i castanyes
Arròs amb bolets i porros
Sopa de pistons amb verdures
Puré de patata i pastanaga amb cruixent de parmesà

2N

Truita de carbassa i formatge
Llom arrebossat amb amanida
Llobarro al forn amb patata i ceba
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet
Estofat de vedella amb bolets

PO

Poma o pera al forn amb canyella
Iogurt natural amb nous
Macedònia de fruita de temporada
Sopeta de suc de taronja i magrana
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA

RECOMANACIONS

"La tardor ens ofereix una gran varietat d'aliments de temporada. Aprofitem-ho per introduir noves textures i sabors als sopars dels infants, mantenint sempre un àpat senzill, lleuger i equilibrat.
Per exemple, podem preparar una salsa de carbassa per acompanyar la pasta, o afegir bolets saltejats a l'arròs per descobrir els nous gustos de la temporada."