



DOMINIKES VIC – Octubre 26

Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	2 Arros integral amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	8 Macarrons integrals a la carbonara Lluç al forn amb salsa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	9 Bròquil gratinat Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	14 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Gall dindi amb samfaina Pa blanc logurt natural	16 Arròs a la napolitana Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Pizza amb bolonyesa soia Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Pèsols amb patates Pollastre amb verduretes Pa blanc logurt natural	23 Minestra de verdures Mandonguilles a la jardineria Pa integral Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus Lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Bròquil amb patata Estofat de porc amb verduretes Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb verdures Pa integral Fruita de temporada	29 Paella de verdures Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa integral Postres especials



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral



Ben a prop



DOMINIKES VIC – Octubre 26

Menú Comunitat

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata 2º Opció: Crema del dia Hamburguesa vegetal a la planxa Pa blanc logurt natural	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana 2º Opció: Verdura del dia Pernilets de pollastre al forn Pa integral Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures 2º Opció: Verdura del dia Truita de patata i ceba Pa integral Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) 2º Opció: Crema del dia Llom rostit amb salsa Pa blanc Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO 2º Opció: Verdura del dia Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	8 Macarrons integrals a la carbonara 2º Opció: Crema del dia Lluç al forn amb salsa Pa blanc logurt natural	9 Bròquil gratinat 2º Opció: Crema del dia Pollastre rostit a la cassola Pa integral Fruita de temporada
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) 2º Opció: Verdura del dia Pollastre a la farigola Pa blanc Fruita de temporada	14 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana 2º Opció: Crema del dia Llenguadina a la llimona Pa integral Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures 2º Opció: Verdura del dia Gall dindi amb samfaina Pa blanc logurt natural	16 Arròs a la napolitana 2º Opció: Crema del dia Truita francesa Pa integral Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional 2º Opció: Verdura del dia Pizza amb bolonyesa soia Pa integral Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates 2º Opció: Crema del dia Truita de carbassó Pa blanc Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) 2º Opció: Verdura del dia Filet d'abadejo al forn Pa integral Fruita de temporada	22 Pèsols amb patates 2º Opció: Crema del dia Pollastre amb verduretes Pa blanc logurt natural	23 Minestra de verdures 2º Opció: Crema del dia Mandonguilles a la jardineria Pa integral Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus 2º Opció: Verdura del dia Lluç amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada	27 Bròquil amb patata 2º Opció: Crema del dia Estofat de porc amb verduretes Pa blanc Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada 2º Opció: Crema del dia Llenties estofades amb verdures Pa integral Fruita de temporada	29 Paella de verdures 2º Opció: Verdura del dia Truita francesa amb formatge Pa blanc Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons 2º Opció: Verdura del dia Pollastre amb salsa de castanyes Pa integral Postres especials



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral



Ben a prop

Decàleg de bons hàbits saludables



1 o Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2 o Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3 o Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4 o Fes una dieta variada i en quantitats adequades, es la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: **Farinacis:** pa o torrades, flocs de blat de moro...; **Lactis:** llet, iogurt natural, formatge... i **Fruita fresca**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.



Dinar



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.



DOMINIKES VIC – Octubre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Triturat

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			TRITURAT DE PATATA, CARBASSÓ I PORC	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE
			IOGURT NATURAL	TRITURAT DE FRUITES
5	6	7	8	9
TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU	TRITURAT DE PATATA, CARBASSÓ I PORC	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL DINDI	TRITURAT DE PATATA, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE
COMPOTA DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITES	COMPOTA DE FRUITA	IOGURT NATURAL	TRITURAT DE FRUITES
12	13	14	15	16
Festiu	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL DINDI	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU
COMPOTA DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITES	COMPOTA DE FRUITA	IOGURT NATURAL	TRITURAT DE FRUITES
19	20	21	22	23
TRITURAT DE PATATA, CARBASSÓ I GALL DINDI	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE	TRITURAT DE PATATA, CARBASSÓ I PORC
COMPOTA DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITES	COMPOTA DE FRUITA	IOGURT NATURAL	TRITURAT DE FRUITES
26	27	28	29	30
TRITURAT DE PATATA, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ	TRITURAT DE PATATA, CARBASSÓ I PORC	TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL DINDI	TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU	TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE
COMPOTA DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITES	COMPOTA DE FRUITA	IOGURT NATURAL	TRITURAT DE FRUITES



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral





DOMINIKES VIC – Octubre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	2 Arros integral amb salsa de tomàquet casolana Pernillets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Arros a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa integral Fruita de temporada	8 Macarrons integrals a la carbonara Lluç al forn amb salsa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	9 Bròquil gratinat Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	14 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Gall dindi amb samfaina Pa blanc logurt natural	16 Arros a la napolitana Trita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Salsitxes d'au a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Trita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Arros tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Pèsols amb patates Pollastre amb verduretes Pa blanc logurt natural	23 Minestra de verdures Mandonguilles a la jardineria Pa integral Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus Lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Bròquil amb patata Estofat de porc amb verduretes Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb verdures Pa integral Fruita de temporada	29 Paella de verdures Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa integral Postres especials



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral





DOMINIKES VIC – Octubre 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa s/gluten Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
5 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa s/gluten Fruita de temporada	8 Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten Lluç al forn amb salsa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	9 Bròquil gratinat s/gluten Pollastre rostí a la cassola Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Gall dindi amb samfaina Pa s/gluten logurt natural	16 Arròs a la napolitana Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Pizza s/gluten amb bolonyesa soja Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Truita de carbassó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Filet d'abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	22 Pèsols amb patates Pollastre amb verdures Pa s/gluten logurt natural	23 Minestra de verdures Mandonguilles s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada
26 Sopa d'au amb fideus s/gluten Lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	27 Bròquil amb patata Estofat de porc amb verdures Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties s/gluten estofades amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada	29 Paella de verdures Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa s/gluten Postres especials



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral



Ben a prop



DOMINIKES VIC – Octubre 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
			Hamburguesa s/ou	Pernilets de pollastre al forn
			Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
			Pa blanc	Pa integral
			logurt natural	Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou)	Crema de pastanaga ECO	Macarrons s/ou a la carbonara	Bròquil gratinat
Pit de gall dindi a la planxa	Llom rostit amb salsa	Pastís de patata i bolonyesa de llegums	Lluç al forn amb salsa	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Festiu	Crema de verdures (i moniato)	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet casolana	Cigrons estofats amb verdures	Arròs a la napolitana
	Pollastre a la farigola	Llenguadina a la llimona	Gall dindi amb samfaina	Lluç al forn
	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Mongetes seques amb patates	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi)	Pèsols amb patates	Minestra de verdures
Pizza amb bolonyesa soia	Gall dindi al forn	Filet d'abadejo al forn	Pollastre amb verduretes	Mandonguilles a la jardinera
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Sopa d'au amb fideus s/ou	Bròquil amb patata	Tricolor de verdura ofegada	Paella de verdures	Crema de carbassa ECO amb crostons
Lluç amb all i julivert	Estofat de porc amb verduretes	Llenties estofades amb verdures	Llenguadina a la planxa	Pollastre amb salsa de castanyes
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patata panadera
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres especials



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral



Ben a prop



DOMINIKES VIC – Octubre 26

Menú Sense Ou ni PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
			Hamburguesa s/ou ni làctics	Pernilets de pollastre al forn
			Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
			Pa blanc	Pa integral
			logurt de soia	Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Crema de pastanaga ECO	Macarrons s/ou a la carbonara	Bròquil gratinat
Pit de gall dindi a la planxa	Llom rostit amb salsa	Pastís de patata i bolonyesa de llegums	Lluç al forn amb salsa	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Festiu	Crema de verdures (i moniato)	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet casolana	Cigrons estofats amb verdures	Arròs a la napolitana
	Pollastre a la farigola	Llenguadina a la llimona	Gall dindi amb samfaina	Lluç al forn
	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de carbassó ECO	Mongetes seques amb patates	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi)	Pèsols amb patates	Minestra de verdures
Pizza amb bolonyesa soia s/formatge	Gall dindi al forn	Filet d'abadejo al forn	Pollastre amb verduretes	Mandonguilles a la jardineria
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Sopa d'au amb fideus s/ou	Bròquil amb patata	Tricolor de verdura ofegada	Paella de verdures	Crema de carbassa ECO amb crostons
Lluç amb all i julivert	Estofat de porc amb verduretes	Llenties estofades amb verdures	Llenguadina a la planxa	Pollastre amb salsa de castanyes
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patata panadera
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres especials



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral





DOMINIKES VIC – Octubre 26

Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
			Hamburguesa vegetal a la planxa	Pernilets de pollastre al forn
			Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
			Pa blanc	Pa integral
			logurt natural	Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llentíes estofades amb verdures	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Crema de pastanaga ECO	Macarrons integrals amb tomàquet	Bròquil gratinat
Truita de patata i ceba	Pit de gall dindi a la planxa	Pastís de patata i bolonyesa de llegums	Lluç al forn amb salsa	Pollastre rostit a la cassola
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	Crema de verdures (i moniato)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana	Cigrons estofats amb verdures	Arròs a la napolitana
Festiu	Pollastre a la farigola	Llenguadina a la llimona	Gall dindi amb samfaina	Truita francesa
	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Mongetes seques amb patates	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Pèsols amb patates	Minestra de verdures
Pizza amb bolonyesa soia	Truita de carbassó	Filet d'abadejo al forn	Pollastre amb verduretes	Mandonguilles de vedella a la jardineria
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Sopa d'au amb fideus	Bròquil amb patata	Tricolor de verdura ofegada	Paella de verdures	Crema de carbassa ECO amb crostons
Lluç amb all i julivert	Llenguadina a la planxa	Llentíes estofades amb verdures	Truita francesa amb formatge	Pollastre amb salsa de castanyes
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Patata panadera
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres especials



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral





DOMINIKES VIC – Octubre 26

Menú Vegetarià Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
			Hamburguesa vegetal s/ou	Saltejat de llegums amb verdures
			Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
			Pa blanc	Pa integral
			logurt de soia	Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Crema de pastanaga ECO	Macarrons integrals amb tomàquet	Bròquil gratinat
Verdures saltejades amb fruits secs	Saltejat de llegums amb verdures	Cigrons saltejats amb all i julivert	Verdures saltejades amb fruits secs	Estofat de soia amb verduretes
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb OOVE	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Festiu	Crema de verdures (i moniato)	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet casolana	Cigrons estofats amb verdures	Arròs a la napolitana
	Mongeta blanca saltejada amb all i julivert	Quinoa amb verduretes	Saltejat de verdures amb fruits secs	Saltejat de llegums amb verdures
	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de carbassó ECO amb formatge opcional	Mongetes seques amb patates	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)	Pèsols amb patates	Minestra de verdures
Pizza amb bolonyesa soia	Verdures saltejades amb fruits secs	Llenties estofades amb verduretes	Verdures saltejades amb fruits secs	Saltejat de llegums amb verdures
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'		
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Sopa vegetal amb pasta	Bròquil amb patata	Tricolor de verdura ofegada	Paella de verdures	Crema de carbassa ECO amb crostons
Quinoa amb verduretes	saltejat de llegums amb verdures	Llenties estofades amb verdures	Verdures saltjades amb fruits secs	Estofat de soia amb verdures
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	
Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Patata panadera
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa integral
				Postres especials



**Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'**



Aliment integral



Ben a prop