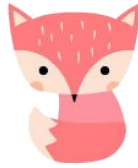


BONAVISTA: OCTUBRE



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Brou de pollastre amb pasta	Espinacs amb patates saltats amb all	Cigrons amb patata i oli d'oliva	Arròs amb verdures	Crema de mongetes seques i carbassa
Truita de patata amb enciam i pastanaga	Fingers de gall dindi (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn (enfarinat) amb samfaina	Llom al forn amb xampinyons i amanida d'enciam i olives	Broqueta de pollastre amb patates
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTA	Arròs (INTEGRAL) (a elecció del centre) amb tomàquet	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga	Farfalle al pesto	Crema de carbassó, patata, ceba i porro
	Croquetes de pernil amb enciam i olives	Filet de lluç meunière (suc de llimona, mantega vegetal i all) amb enciam i pastanaga	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i blat de moro	Ous durs amb patata i tomàquet al forn
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>	Divendres 23
Arròs amb bolets	Crema de verdures de temporada amb quinoa	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge	Lenties amb patata, pastanaga i tomàquet	Pèsols i patata saltats amb all
Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa/Truita de carbassó (a elecció del centre) amb enciam i pastanaga	Croquetes d'espinacs amb enciam i olives	Estofat de vedella amb pastanaga i xampinyons
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Sopa de peix amb pasta	Coliflor i patata	Cigrons estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassa i moniato
Truita de patata/Truita d'espinacs (a elecció del centre) amb enciam i olives	Salsitxes a la planxa amb enciam i tomàquet	Peix fresc arrebossat amb enciam i pastanaga	Gall dindi estofat amb verdures	Pollastre rostit amb ametlles i patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles de xocolata

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogaoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

