

MENÚ D'OCTUBRE DEL 2025

Segona ensenyança

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
CREMA DE CARABASSA I LLENTILLES VERMELLES	CONSOMÉ AMANIDA D'OU DUR	AMANIDA DE TONYINA, ENCIAM I BLAT DE MORO	TAVELLES SALTADES AMB PERNIL	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA 
LLIBRET DE PERNIL I FORMATGE AMB AMANIDA	LASANYA GRATINADA AL FORN 	PLAT FILIPÍ: POLLASTRE EN ADOB AMB ARRÒS BLANC	RODÓ DE VEDELLA AMB TRUMFES AL CALIU	FILET DE PEIX AMB PICADA DE FRUITA SECA I XAMPINYONS 
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA ELABORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
CREMA DE CARABASSÓ AMB CROSTONETS	PÈSOLS AMB TRUMFES AMANIDA DE VERAT	ARRÒS AMB SAMFAINA	NYOQUIS AMB PESTO	SOPA DE BROU CASOLÀ AMB PASTA 
KEBAB (TIRES DE CARN AMB ENCIAM I TOMATA I PA DE PITA)	PASTÍS DE CANSALADA VIADA I CARABASSÓ AMB RODANXES DE TOMATA	HAMBURGUESA AL FORN AMB AMANIDA DE MANGO I POMA	FILET DE PEIX AMB LLIMONA I CARROTES GLACEJADES	PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB MESCLUM D'ENCIAMS
FRUITA	FRUITA ELABORADA	IOGURT DE VAINILLA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
AMANIDA AMB GUACAMOLE	CIGRONS ESTOFATS	SOPA DE BROU CASOLÀ AMB PASTA 	PURÉ DE REBOST AMANIDA DE FRUITA SECA	AMANIDA AMB CODONY I FORMATGE 
FILET DE LLUÇ AMB Salsa d'AMETLLES I ARRÒS	CROQUETES AMB CARROTA RATLLADA	MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE TOMATA I QUADRETS DE TRUMFES	POLLASTRE AMB TARONJA I CUSCÚS	CARN DE TARDOR AMB BASTONETS DE MONIATO I DE TRUMFES 
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA + PANELLETS

Vacances de Tots Sants

A totes les escoles de Segona Ensenyança, sempre que no hi hagi hortalisses crues en el menú, hi haurà l'opció de demanar amanida.

En cas d'imprevist aquest menú es podrà modificar.

Tots els àpats inclouen pa blanc o integral de forner. 

L'oli per amanir i cuinar és d'oliva.

Prioritzem la fruita de temporada i proximitat.

Els plats són elaborats de manera casolana pel personal de cuina del centre.

Els tipus de peix són lluç, bacallà, sèpia i salmó.



Producte ecològic



Carn de Ramaders d'Andorra



Contingut alt en Fibra

Menú revisat per Berta Jiménez: dietista-nutricionista col. núm 0703

PROPOSTA DE BERENAR I SOPAR

DINAR:

AMANIDA AMB CODONY I FORMATGE

CARN DE TARDOR AMB MONIATO I TRUMFES

FRUITA + PANELLETS

PROPOSTA DE BERENAR:

UN **IOGURT**, recomanem que sigui natural

AMB **CEREALS**, escollir una opció saludable amb baix contingut de sucres

I AFEGIR UNA **FRUITA DE TEMPORADA** com poden ser els grans de magrana o uns trossets de caqui

PROPOSTA DE SOPAR:

CREMA DE VERDURES utilitzant preferentment les de temporada com la carabassa, els porros, la remolatxa, o els diferents tipus de cols

TRUITA A LA FRANCESA AMB PA AMB TOMATA (preferentment integral) i oli verge extra d'oliva

De **POSTRES**: pera

AIGUA com a beguda

