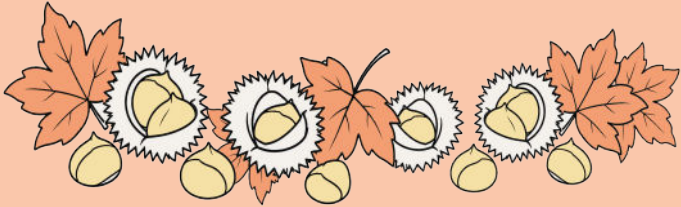


# Menú octubre 2026

ESCOLA LA FLORIDA / SENSE CARN DE PORC

## ReCrea

Gastronomia col·lectiva

| Dilluns                                                                                                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                            | Dimecres                                                                                                                                                                                                                                       | Dijous                                                                                                                                             | Divendres                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1</b><br>Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra)<br><br>Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols<br><br>Fruita de temporada     | <b>2</b><br>Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pebrot)<br><br>Pollastre arrebossat casolà amb amanida de canonges, raves i pipes<br><br>Fruita de temporada                                                                                            |
| <b>5</b><br>Amanida d'espirlals de colors (pastanaga, blat de moro i rúcula)<br><br><b>Magra d'au a la planxa</b> amb samfaina<br><br>Fruita de temporada    | <b>6</b><br>Cigrons saltats amb pebrot i ceba<br><br>Truita de carbassó i patata amb enciam meravella i daus de poma<br><br>Fruita de temporada                    | <b>7</b><br>Crema de carbassó<br><br>Galets amb bolonyesa vegetal casolana<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                          | <b>8</b><br>Amanida russa amb maionesa (opcional)<br><br>Pollastre rostit amb daus de pastanaga i cogombre amanit<br><br>Fruita de temporada       | <b>9</b><br> <b>TASTA I DESCOBREIX</b><br><br>Arròs integral amb sofregit casolà<br><br>Maires a l'andalusa amb amanida d'espínacs <i>baby</i> i panses<br><br>Iogurt natural |
| <b>12</b><br><b>Festiu Nacional</b>                                                                                                                          | <b>13</b><br>Llenties amb sofregit casolà<br><br>Remenat d'espàrrecs de marge i patata amb enciam meravella i tomàquet amanit<br><br>Fruita de temporada           | <b>14</b><br>Amanida d'arròs integral (cogombre, olives negres i tomàquet cirerol)<br><br>Estofat de gall dindi guisat amb xampinyons i pastanaga<br><br>Fruita de temporada                                                                   | <b>15</b><br>Mongeta tendra amb pastanaga i patata<br><br>Peix fogoner al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro<br><br>Fruita de temporada | <b>16</b><br>Amanida de llacets (tomàquet, olives i cogombre)<br><br>Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pastanaga)<br><br>Fruita de temporada                                                                                                          |
| <b>19</b><br>Pèsols saltats amb patata daurada<br><br>Remenat d'ou amb sofregit de tomàquet amb enciam i rodanxes de cogombre<br><br>Fruita de temporada     | <b>20</b><br>Arròs amb sofregit de verdures de temporada<br><br>Lluç al forn amb enciam llarg, raves i blat de moro<br><br>Iogurt natural                          | <b>21</b><br> <b>LA VOLTA AL MÓN - ITÀLIA</b><br>Minestrone de la Nonna amb verdures<br><br>Pollastre a la <i>cacciatora</i><br><br>Poma al forn amb canyella | <b>22</b><br>Crema de verdures de temporada<br><br>Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada)<br><br>Fruita de temporada                        | <b>23</b><br>Bròquil gratinat amb beixamel casolana<br><br>Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                              |
| <b>26</b><br>Tricolor de verdures (coliflor, patata i pastanaga)<br><br>Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet i pebrot)<br><br>Fruita de temporada | <b>27</b><br>Espaguetis integrals amb pesto casolà d'alfàbrega<br><br>Filet de llúcera al forn amb amanida d'enciam, olives i vinagreta<br><br>Fruita de temporada | <b>28</b><br>Arròs amb salsa casolana de tomàquet<br><br>Truita de formatge i patata amb daus de cogombre i pipes<br><br>Fruita de temporada                                                                                                   | <b>29</b><br>Crema de carbassa i moniato<br><br>Pizza de tonyina i formatge amb canonges i pastanaga ratllada<br><br>Iogurt natural                | <b>30</b><br>Cigrons estofats amb verdures (pebrot i porro)<br><br>Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat<br><br>Fruita de temporada i castanyes                                                                              |

Pa blanc cada dia i pa integral mínim 2 dies/setmana. / Plats amanits amb oli d'oliva verge extra. / Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima.

De Temporada: síndria, meló, préssec, poma, nectarines, plàtans, raïm, ceba, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, albergínia, carbassó, cogombre, porro, pèsols i moniato.

