

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>			1-oct.		2-oct.
COMIDA			Vasito de Crema fría de Puerros		Vasito de Crema fría de Lentejas
POSTRE			Lomo de Cerdo Asado con Tallarines salteados con Calabacín, Puerros y Zanahoria		Pastel de Pescado con base de Verduras y Puré de Calabaza y Patata
CENA			Yogur		Fruta del tiempo
			Vasito de Crema fría de Zanahoria		
			Tortilla de Champiñones con Tomate Gratinado y Pan integral		Pavo con Pisto de Verduras y Couscous
<b>2</b>	5-oct.	6-oct.	7-oct.	8-oct.	9-oct.
COMIDA	Vasito de Crema fría de Remolacha	Vasito de Crema fría de Alubias	Vasito de Crema fría de Pescado y Gambas	Vasito de Crema fría de Sandía	Vasito de Crema fría de garbanzos
POSTRE	Paella Mixta	Pescado al limón sobre Verduras asadas y Patata panadera	Pollo asado y Wok de Verduras con Quínoa	Salmón a la Plancha y Pasta salteada con Champiñones	Pavo salteado a la Mexicana con Arroz y Verduras
CENA	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
			Vasito de Crema fría de Calabaza		Vasito de Crema fría de Zanahoria
	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Salchichas de Ave con Patatas y Pimientos	Tortilla a la francesa y Berenjena al pesto con Tosta de Pan integral	Pavo adobado y Ensalada de Bulgur a la hierbabuena	Tortilla de Patata y Cebolla con Calabacín a la Parrilla
<b>3</b>	12-oct.	13-oct.	14-oct.	15-oct.	16-oct.
COMIDA		Vasito de Crema fría de Zanahoria	Vasito de Crema fría de Puerros	Vasito de Crema fría de Calabaza	Vasito de Crema fría de Lentejas
POSTRE	Hamburguesa Completa con patatas y ensalada	Trepó de Garbanzos con Couscous y Atún	Rape salteado y Verduras estilo Thai (con salsa de soja) con Tallarines	Carrillera de Cerdo con Verduras asadas y Arroz salteado	Pescado al horno sobre Calabacín, Cebolla, Tomate y Patata panadera
CENA	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
				Vasito de Crema fría de Espinacas	
	Pescado guisado a la Marinera	Huevos cocidos con Patata cocida y Espinacas salteadas	Contramuslo de Pollo adobado con Verduras y Patata al vapor	Tortilla a la francesa con Berenjena y Tomate a la Plancha. Tosta de Pan Integral	Hamburguesa de Legumbre y Salteado de Verduras con Arroz
<b>4</b>	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.
COMIDA	Vasito de Crema fría de Verduras	Vasito de Crema fría de Garbanzos y Pimentón	Vasito de Crema fría de Calabacín	Vasito de Crema fría de Puerros	Vasito de Crema fría de Pepino
POSTRE	Fideuá de Carne	Pollo con Verduras y Arroz al curry	Mussola con Pisto de Verduras y Couscous	"Frit de matances"	Lasaña de Pescado y Verduras
CENA	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
			Vasito de Gazpacho		Vasito de Crema fría de Zanahoria
	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Pescado a la plancha con Verduras en Escabeche y Patata	Tortilla de patata y Cebolla con Ensalada	Pavo salteado con Verduras y Arroz	Tortilla a la francesa y Calabacín a la plancha con Tosta de Pan integral
<b>1</b>	26-oct.	27-oct.	28-oct.	29-oct.	30-oct.
COMIDA	Vasito de Gazpacho	Vasito de Gazpacho	Vasito de Crema fría de Tomate	Vasito de Crema fría de Puerros	Vasito de Crema fría de Lentejas
POSTRE	Arroz negro	Pescado a la Plancha con Arroz Frito con Verduras estilo Oriental	Filete de Pavo a la plancha y Tabulé de Lentejas y Couscous	Lomo de Cerdo Asado con Tallarines salteados con Calabacín, Puerros y Zanahoria	Pastel de Pescado con base de Verduras y Puré de Calabaza y Patata
CENA	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
				Vasito de Crema fría de Zanahoria	
	Pescado al horno con panadera de Calabacín y Patata	Escalope de Pollo con Berenjena asada y Patata cocida	"Frit de Peix"	Tortilla de Champiñones con Tomate Gratinado y Pan integral	Pavo con Pisto de Verduras y Couscous

Cocina casera, artesana y con materia prima local.

+ Siempre que la producción lo permite usamos verduras de nuestra huerta de cultivo ecológico.  
+ Si por exigencias del mercado hubiera algún cambio en un plato, éste se sustituirá por uno similar.

+ Menú revisado por la dietista y nutricionista María Colomer Valiente (num. colegiado IB 0005) CODNIB.

Para cualquier consulta o sugerencia: [alimentacio@amadipesment.org](mailto:alimentacio@amadipesment.org)