

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	1-oct. 2-oct. 3-oct. 4-oct.						
COMIDA				Vasito de Crema fría de Lentejas y curry	Vasito de Crema fría de Remolacha	Vasito de Crema fría de Calabaza	
POSTRE				Pastel de Pescado con base de Verduras y Puré de Calabaza y Patata	Paella Mixta	Pescado al horno con Verduras de Tumbet a la plancha, Patata cocida y Salsa de tomate	Pastel de Carne picada con verduras asadas y Tosta de Pan integral
CENA				Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
				Pavo con Pisto de Verduras y Couscous	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Hamburguesa de Legumbres y Quínoa salteada con Verduras	Vasito de Gazpacho
2	5-oct. 6-oct. 7-oct. 8-oct. 9-oct. 10-oct. 11-oct.						
COMIDA	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		Vasito de Gazpacho	Vasito de Crema fría de Espinacas
POSTRE	Pescado al limón sobre Verduras asadas y Patata panadera	Pollo asado y Wok de Verduras con Quínoa	Salmón a la Plancha y Salteado con Champiñones con Pasta	Pavo salteado a la Mexicana con Verduras y Arroz	Hamburguesa Completa con ensalada	Pasta Salteado de Verduras con Pasta y Queso	Pescado al Horno a la Vizcaína
CENA	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
		Vasito de Crema fría de Calabaza		Vasito de Crema fría de Zanahoria		Vasito de Crema fría de Calabacín	
	Salchichas de Ave con Pimientos y Patata cocida	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 cocida y Cebolla con Calabacín a la Parrilla	Pescado guisado a la Marinera	Pastel de Verduras con Salsa de Tomate y Arroz salteado	Pa amb Oli con Verduras Confitadas, Embutido y Queso
3	12-oct. 13-oct. 14-oct. 15-oct. 16-oct. 17-oct. 18-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	Vasito de Crema fría de Verduras	Bol de Ensalada	Vasito de Gazpacho
POSTRE	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	Fideuá de Carne	Arroz a la Cubana	Mousaka de carne picada con Puré de Patata
CENA	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
			Vasito de Crema fría de Espinacas				
	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	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Pizza de Pimientos asados, Atún y Queso	Bacalao al horno y Ensalada de Quínoa con Verduras (tomate cherry, pimiento rojo, espárragos, aceitunas negras, ajo)
4	19-oct. 20-oct. 21-oct. 22-oct. 23-oct. 24-oct. 25-oct.						
COMIDA	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	Vasito de Gazpacho	Bol de Ensalada	Vasito de Crema fría de Zanahoria
POSTRE	Pollo con Verduras y Arroz al curry	Mussola con Pisto de Verduras y Couscous	"Frit de matances"	Lasaña de Pescado y Verduras	Arroz negro	Canelones de Carne	Pescado a la Mallorquina
CENA	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
				Vasito de Crema fría de Zanahoria		Vasito de Crema fría de Champiñones	
	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	Pescado al horno con panadera de Calabacín y Patata	Pastel de Verduras con Salsa de Tomate y Tosta de Pan Integral	Pa amb oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso
1	26-oct. 27-oct. 28-oct. 29-oct. 30-oct. 31-oct.						
COMIDA	Vasito de Gazpacho	Vasito de Crema fría de Tomate	Vasito de Crema fría de Puerros	Vasito de Crema fría de Lentejas y curry	Vasito de Crema fría de Remolacha	Vasito de Crema fría de Calabaza	
POSTRE	Pescado a la Plancha y Verduras estilo Oriental con Arroz	Filete de Pavo a la plancha y Tabulé de Lentejas y Couscous	Lomo de Cerdo Asado y Salteado de Calabacín, Puerros y Zanahoria con Tallarines	Pastel de Pescado con base de Verduras y Puré de Calabaza y Patata	Paella Mixta	Pescado al horno con Verduras de Tumbet a la plancha, Patata cocida y Salsa de tomate	
CENA	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	
			Vasito de Crema fría de Zanahoria				
	Pollo al horno con Berenjena asada y Patata cocida	Salteado de Pescado con Verduras y Patata	Tortilla de Champiñones con Tomate Gratinado y Pan integral	Pavo con Pisto de Verduras y Couscous	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Hamburguesa de Legumbres y Quínoa salteada con Verduras	

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