

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Menú ARC IRIS sense gluten Octubre 2026					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				- Cigrons al curry - Ou dur al plat amb samfaina - pa s/g , iogurt	- Trinxat de col - Calamars a l'andalusa s/g amb enciam i pastanaga - pa s/g , fruita
	5	6	7	8	9
dinar	- Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet ,blat de moro i olives) - Abadejo al forn amb enciam i remolatxa ratllada - pa s/g , fruita	- Crema de llenties - Macarrons s/g amb salsa formatge - pa s/g , fruita	- Arròs a la cubana amb ou dur ratllat - Estofat de porc amb sofregit de la cuinera - pa s/g , fruita	- Amanida de cigrons (Ceba, pebrot vermell, llimona i coriandre) - Truita de carbassa amb enciam i tomàquet - pa s/g , iogurt	- Coliflor gratinada amb formatge ratllat - Pollastre al forn amb llimona amb enciam i cogombre - pa s/g , fruita
	12	13	14	15	16
dinar	FESTA	- Arròs amb verdures (pebrots, ceba, pèsols, pastanaga) - Truita de tonyina amb enciam i api ratllat - pa s/g , fruita	- Amanida de mongeta blanca (enciam, pebrot vermell, ceba) - Lluç al forn amb patates - pa s/g , iogurt	- Crema de pastanaga freda amb sèsam - Pollastre arrebossat s/g amb enciam i remolatxa - pa s/g , fruita	- Amanida de pasta s/g (Cogombre, blat de moro, tomàquet i olives verdes) - Pastís de cigrons al forn (Tomàquet, patata, all, comí, coriandre) amb salsa de iogurt - pa s/g , fruita
	19	20	21	22	23
dinar	- Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga - Seitons enfarinats enciam i rave - pa s/g , fruita	- Patata bullida amb espinacs a la catalana (panses i all) - Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet - pa s/g , fruit	- Crema de pèsols i porro amb crostons de pa s/g - Espirals s/g amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat - pa s/g , iogurt	- Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i olives) - Pastís de mill i carn - pa s/g , fruita	- Paella de peix - Truita de patata amb enciam i olives - pa s/g , fruita
	26	27	28	29	30
	- Fideus s/g a la cassola amb verdures - Salmó amb enciam i remolatxa - pa s/g , fruita	- Amanida verda (enciam , pastanaga, tomàquet, cogombre i olives) - Llenties amb daus de xoriço - pa s/g , iogurt	- Patata i bledes - Botifarra amb enciam i olives - pa s/g , fruita	MENÚ CASTANYADA	LLIURE DISPOSICIÓ