

**OCTUBRE 2009**

<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	
			<b>Dia 1</b> Amanida de tomàquet i sardines Patates farcides de carn amb daus de carbassó logurt	<b>Dia 2</b> Amanida juliana Pa amb tomàquet, pernil dolç i formatge Fruits secs
<b>Dia 5</b> Puré de patata i col i flor Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites natural	<b>Dia 6</b> Bajoques saltades amb pernil Truita de patates amb tomàquet gratinat Fruita	<b>Dia 7</b> Espinacs amb beixamel Croquetes casolanes de pernil amb pasta saltada Gelatina	<b>Dia 8</b> Amanida d'enciams variats Filet de salmó amb puré de patata logurt	<b>Dia 9</b> Macarrons amb tomàquet natural Vedella a la planxa amb albergínia escalivada Fruita
<b>Dia 12</b>  <b>FESTA</b>	<b>Dia 13</b> Pastís de verdures Gall d'indi guisat amb pèsols i patanaga Fruita	<b>Dia 14</b> Cous-cous de verdures Orada a la planxa amb saltat de verdures Batut de fruita amb iogurt	<b>Dia 15</b> Amanida amb enciam, pastanaga i tonyina Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat Fruita	<b>Dia 16</b> Patata i bleada Boletes de rap cruixents amb salsa de tomàquet casolana Fruita
<b>Dia 19</b> Ravilois de formatge amb daus de tomàquet Llom a la planxa amb verdures a la planxa Fruita	<b>Dia 20</b> Pèsols al vapor amb ceba Ous al forn Rodanxes de taronja amb mel	<b>Dia 21</b> Crema de pastanaga amb formatge Conill al forn amb albergínia a la planxa Fruita	<b>Dia 22</b> Patata i bleada Pizza de pernil amb enciam Fruita	<b>Dia 23</b> Sopa de peix amb pa ratllat Vedella a la planxa amb verdures logurt
<b>Dia 26</b> Bròquil gratinat Rap al forn amb salsa de verdures logurt	<b>Dia 27</b> Amanida verda Pa amb tomàquet i tonyina Fruita	<b>Dia 28</b> Sopa de pa amb brou de pollastre Calamars a la romana pastanagues baby Bol de kiwi i pera	<b>Dia 29</b> Patata i bajoca Mandonguilles de pollastre casolanes amb verdures Fruita	<b>Dia 30</b> Sopa de l'àvia Lluç fregit amb tomàquets cirera Fruita

**NOTA: Menús revisats per la dietista Cristina Ferré Saludes, membre de l'Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)**