



Octubre 2020

Amb pluja i vent, l'octubre entra content.

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (all, tomàtiga, alfabetuera, orenga, julivert) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ciurons amb espinacs i arròs / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES BLANQUES TRUITA DE PATATA I CEBA LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</i>
DILLUNS 5	DIIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA, BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES ESPIRALS AMB SALSA DE TONYINA (ceba, pastanaga, pebres, tomàtiga, tonyina, orenga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Puré de verdures i pollastre amb allels tendres / Fruita</i>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongetes) TRUITA D'ESPINACS I PATATA TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Couscous amb verdures i formatge de cabra / Fruita</i>	PURÉ DE PASTANAGA AMB CROSTONS RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert i farina de blat) BRÒQUIL AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA IOGURT NATURAL o FRUITA Suggeriment de sopar: <i>Enslada i Truita de patata i ceba / Fruita</i>	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA, TONYINA I OLIVES ARRÒS AMB POLLASTRE AL CURRI (ceba tendra, pollastre, pebre brod, crema de llet, curri i arròs) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de lleties amb verdures / Fruita</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, all, lloer, tomàtiga, bledes o espinacs) CAP DE LLOM AL FORN AMB LLETUGUES VARIADES TREMPADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quiche d'espinacs i formatge / Fruita</i>
DILLUNS 12	DIIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTIU			LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA, BLAT DE LES ÍNDIES I OU BULLIT MACARRONS integrals A LA BOLONYESA (ceba, pastanaga, tomàtiga, carn picada mixta, orenga) IOGURT NATURAL o FRUITA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i calamar trosset / Fruita</i>	PURÉ DE PASTANAGA I LLENTIES SUQUET DE LLUÇ AMB PATATES (tomàtiga, nyores, patata, all, julivert, pa torrat, farina) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Falafel de ciurons amb ensalada / Fruita</i>
DILLUNS 19	DIIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA, REMOLATXA, TONYINA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA (salsa de tomàtiga casolana i ou) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Couscous amb verdures i mongetes pintes / Fruita</i>	PURÉ DE CARABASSA GALLINETA AL FORN A LA MALLORQUINA (patata, julivert, espinacs, tomàtiga) IOGURT NATURAL o FRUITA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i croquetes d'espinacs i xampinyons / Fruita</i>	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA, PASTANAGA, BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES ESPAGUETI AMB SALSA DE XAMPINYONS I INDIOT (ceba, crema de llet, xampinyons, indiots, nou moscada) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Lluç al forn amb ceba, pastanaga i patata / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS POLLASTRE AL FORN AMB ROMANÍ PATATES ROSTIDES AMB ALL FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i Truita de patata i ceba / Fruita</i>	ENSALADA VARIADA AMB OU BULLIT CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongetes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata, bròcoli, pastanaga i salmó a la planxa / Fruita</i>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
PURÉ DE MONGETES BLANQUES AMB CROSTONS INDIOT A LA PLANXA LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pa amb tomàtiga i truita d'alls tendres / Fruita</i>	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEUS integrals BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES (ceba, pebres), TOMÀTIGA I PATATA PANDERA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Gratinat de patata, porros i espinacs / Fruita</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, all, lloer, tomàtiga, bledes o espinacs) TRUITA DE PATATA I CEBA LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Verdures al forn amb indiots a la planxa / Fruita</i>	ARRÒS DE PEIX LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ LLETUGUES VARIADES, PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL o FRUITA Suggeriment de sopar: <i>Lleties cuinades amb verdures / Fruita</i>	LLETUGUES VARIADES, TOMÀTIGA, TONYINA I OLIVES ESTOFAT DE POLLASTRE AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb salsa de tomàtiga i patata / Fruita</i>

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua.

Si teniu algun suggeriment, teniu una bústia oberta a amipaceipesmolinar@gmail.com