



# DOMINIKES TARRAGONA – Octubre 26

## Menú Sense Fruits Secs

**Fruita de temporada:**  
Poma, Pera, Plàtan, Mandarina, Taronja

| Dilluns                                     | Dimarts                                        | Dimecres                                            | Dijous                             | Divendres                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|                                             |                                                |                                                     | 1                                  | 2                                    |
|                                             |                                                |                                                     | Mongeta tendra amb patata          | Arròs amb salsa de tomàquet casolana |
|                                             |                                                |                                                     | Pizza amb bolonyesa soja           | Pernilets de pollastre al forn       |
|                                             |                                                |                                                     | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'   | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'        |
|                                             |                                                |                                                     | Pa blanc                           | Pa blanc                             |
|                                             |                                                |                                                     | logurt natural                     | Fruita de temporada                  |
| 5                                           | 6                                              | 7                                                   | 8                                  | 9                                    |
| Llenties estofades amb verdures             | Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) | Bròquil gratinat                                    | Macarrons integrals a la carbonara | Crema de pastanaga ECO               |
| Trita de patata i ceba                      | Llom rostit amb salsa                          | Mongetes seques estofades amb verdures              | Lluç al forn amb salsa             | Wok de gall dindi amb verdures       |
| Enciam i olives amb 'OOVE'                  | Enciam i tomàquet amb 'OOVE'                   |                                                     | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'   |                                      |
| Pa blanc                                    | Pa blanc                                       | Pa blanc                                            | Pa blanc                           | Pa blanc                             |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                 | logurt natural                     | Fruita de temporada                  |
| 12                                          | 13                                             | 14                                                  | 15                                 | 16                                   |
|                                             | Crema de verdures (i moniato)                  | Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana | Cigrons estofats amb verdures      | Arròs a la napolitana                |
| Festiu                                      | Pollastre a la farigola                        | Llenguadina a la planxa                             | Hamburguesa de vedella a la planxa | Trita de pernil                      |
|                                             | Xampinyons saltejats amb all i julivert        | Enciam i blat de moro amb 'OOVE'                    | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'      | Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'   |
|                                             | Pa blanc                                       | Pa blanc                                            | Pa blanc                           | Pa blanc                             |
|                                             | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                 | logurt natural                     | Fruita de temporada                  |
| 19                                          | 20                                             | 21                                                  | 22                                 | 23                                   |
| Crema de carbassó ECO amb formatge opcional | Mongetes seques amb patates                    | Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)   | Pèsols saltejats                   | Minestra de verdures                 |
| Macarrons integrals amb bolonyesa de soja   | Pollastre amb samfaina                         | Abadejo amb all i julivert                          | Llom a la planxa                   | Trita de carbassó                    |
| Enciam i pastanaga amb 'OOVE'               |                                                | Enciam i olives amb 'OOVE'                          | Patates al romaní                  | Enciam i pastanaga amb 'OOVE'        |
| Pa blanc                                    | Pa blanc                                       | Pa blanc                                            | Pa blanc                           | Pa blanc                             |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                 | logurt natural                     | Fruita de temporada                  |
| 26                                          | 27                                             | 28                                                  | 29                                 | 30                                   |
| Pèsols amb patates                          | Sopa d'au amb fideus                           | Tricolor de verdura ofegada                         | Paella de verdures                 | Crema de carbassa ECO amb crostons   |
| Estofat de porc amb verduretes              | Lluç a la romana s/f. Secs                     | Llenties amb patates i calamar                      | Trita francesa                     | Pollastre amb salsa de castanyes     |
| Enciam i blat de moro amb 'OOVE'            | Enciam i olives amb 'OOVE'                     | Enciam i olives amb 'OOVE'                          | Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' | Patata panadera                      |
| Pa blanc                                    | Pa blanc                                       | Pa blanc                                            | Pa blanc                           | Pa blanc                             |
| Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                 | Fruita de temporada                | Postre especial s/f.Secs             |



**Cuina Climàtica,  
sostenible i respectuosa  
amb el medi ambient**



**Cuina Catalana, amb  
receptes del 'Corpus del  
patrimoni culinari català'**



**Aliment integral**

