OCTUBRE AVANTIS BERENAR

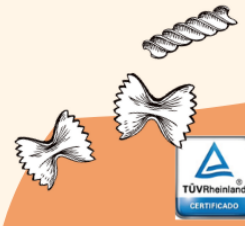
avantis centre d'educació infantil

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			PO POMA AMB PA (1, T6, T10) **1**	PO IOGURT (7) **2**
1P HUMMUS CASOLÀ AMB PA (1, 11, 12, T6, T10) **5**	PO POMA AMB PA (1, T6, T10) **6**	PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10) **7**	PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10) **8**	PO IOGURT (7) **9**
12	PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10) **13**	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 7, T6, T10) I1: FRUITA DEL TEMPS **14**	PO POMA AMB PA (1, T6, T10) **15**	PO IOGURT (7) **16**
PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10) **19**	PO POMA AMB PA (1, T6, T10) **20**	1P HUMMUS CASOLÀ AMB PA (1, 11, 12, T6, T10) I1: FRUITA DEL TEMPS **21**	PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10) **22**	PO IOGURT (7) **23**
PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10) **26**	PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10) **27**	PO POMA AMB PA (1, T6, T10) **28**	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 7, T6, T10) I1: FRUITA DEL TEMPS **29**	PO IOGURT (7) **30**

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

SANED · SCHOOL GASTRONOMY ·

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)



TÜVRheinland CERTIFICADO · Sistema de Gestión ISO 9001:2015 · www.tuv.com ID 9108830489

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tardor amb magrana
Crema de carbassa i castanyes
Arròs amb bolets i porros
Sopa de pistons amb verdures
Puré de patata i pastanaga amb cruixent de parmesà

2N

Truita de carbassa i formatge
Llom arrebossat amb amanida
Llobarro al forn amb patata i ceba
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet
Estofat de vedella amb bolets

PO

Poma o pera al forn amb canyella
Iogurt natural amb nous
Macedònia de fruita de temporada
Sopeta de suc de taronja i magrana
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA

RECOMANACIONS

"La tardor ens ofereix una gran varietat d'aliments de temporada. Aprofitem-ho per introduir noves textures i sabors als sopars dels infants, mantenint sempre un àpat senzill, lleuger i equilibrat.
Per exemple, podem preparar una salsa de carbassa per acompanyar la pasta, o afegir bolets saltejats a l'arròs per descobrir els nous gustos de la temporada."