



El menú del mes OCTUBRE '16



Data	Els dinars de la Xarranca	Propostes de sopars
dl. 3	Arròs amb tomàquet; Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga; Fruita	Sopa de pasta; Mero a la planxa; Làctic
dm. 4	Pèsols saltejats amb pernil; Rap al forn amb salsa de tomàquet i ceba; Fruita	Puré de patates; Cuixa de pollastre al forn; Fruita
dc. 5	Sopa de lletres; Pollastre al forn amb tomàquets i olives; Fruita	Verdures saltejades; Truita de formatge; Làctic
dj. 6	Patata i mongeta tendra; Salsitxes al forn amb enciam i fruits secs; Iogurt	Crema de carbassa; Empanada de tonyina; Fruita
dv. 7	Fideuà; Varettes de lluç amb coliflor arrebossada; Fruita	Margallons amb pernil; Sèpia a la planxa; Fruita
8-9		
dll. 10	Tortel·linis de formatge amb tomàquet; Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i olives; Iogurt	Amanida de patata amb tonyina i ou dur; Fruita
dm. 11	Arròs amb mongetes verdes, pèsols i pastanaga; Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet; Fruita	Patata i bleda; Seitons fregits; Làctic
dc. 12		
dj. 13	Llenties amb oli; Botifarra a la planxa amb xips; Fruita	Espaguetis al pesto; Pollastre al forn; Fruita
dv. 14	Patata i col; Peix fresc amb tomàquets i ceba tendra; Fruita	Pa amb tomàquet; Salmó a la planxa; Làctic
15-16		
dll. 17	Arròs amb pèsols; Truita de pernil amb enciam i pastanaga; Fruita	Sopa de pa; Pollastre al forn; Làctic
dm. 18	Mongetes seques amb pernil; Halibut amb carbassó i pastanaga al forn; Flam	Crema de carbassó; Truita de tonyina; Fruita
dc. 19	Crema de pastanaga; Pollastre a l'allet amb patates fregides; Fruita	Amanida de pasta; ous farcits; Fruita
dj. 20	Patata i bleda; Canelons de carn; Iogurt	Arròs tres delícies; Bikini; Làctic
dv. 21	Macarrons amb tomàquet i carn picada; Bistec de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro; Fruita	Puré de patates; Maires arrebossades; Fruita
22-23		
dll. 24	Tallarines amb tomàquet; Calamars a la romana amb enciam i blat de moro; Iogurt	Sopa de brou; Truita francesa; Làctic
dm. 25	Arròs amb pèsols, gambetes, truita i pernil dolç; Llom a la planxa amb enciam i olives; Cuines del món: Harcha de coco	Patata i mongeta tendra; Tonyina a la planxa; Fruita
dc. 26	Sopa de pistons; Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga; Fruita	Arròs amb verdures; Hamburguesa de tofu; Làctic
dj. 27	Patata i bròquil; Peix fresc amb enciam i olives; Fruita	Crema de llenties; Lluç al forn; Fruita
dv. 28	Cigrons amb oli; Vedella estofada amb pastanaga i pèsols; Fruita	Amanida variada; Pizza; Fruita
29-30		

Tots els menús van acompanyats de pa i aigua embotellada.
El peix fresc no s'especifica per raons de mercat.

Fem 10 anys!!

La Xarranca sccl - 649185007 - laxarranca@gmail.com