



El menú del mes. OCTUBRE 13



Data	Els dinars de la Xarranca	Propostes de sopars
dm 1	Patata i col; Truita de xampinyons amb enciam i olives; Iogurt	Amanida de pasta amb tonyina i formatge; Fruita
dc. 2	Mongetes seques amb pernil; Lluç arrebossat amb espinacs i blat de moro; Fruita	Patata i bleda; Pollastre a la planxa; Làctic
dj. 3	Tortel·lini de formatge; Gall dindi amb carbassó i pastanaga al forn; Gelat	Arròs amb tomàquet; Calamars a la romana; Fruita
dv.4	Sopa d'estrelles; Rap amb salsa de tomàquet i ceba; Fruita	Pa amb tomàquet; Truita de patata; Fruita
5-6		
dl. 7	Tallarines amb tomàquet; Llom a la planxa amb enciam i cogombre; Fruita	Patata i mongeta verda; Tonyina a la planxa; Làctic
dm 8	Cigrons amb oli; Vedella estofada a la jardinera; Iogurt	Sopa de brou; Truita francesa; Fruita
dc.19	Patata i bròquil; Canelons de carn; Fruita	Arròs amb verdures; Hamburguesa de seità; Làctic
dj.10	Sopa de pistons; Pollastre a l'allet amb patates; Fruita	Crema de lleties; Rodanxa de lluç al forn; Fruita
dv. 11	Arròs tres delícies; Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i tomàquet; Fruita	Amanida de tomàquets; Pizza; Fruita
12-13		
dll.14	Lleties amb oli; Llibrets amb tomàquets i olives; Fruita	Tallarines al pesto; Seitons fregits; Làctic
dm.15	Patata i bleda; Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro; Fruita	Sopa de pa; Truita de pernil dolç; Fruita
dc.16	Arròs amb bolets; Peix fresc amb enciam i pastanaga; Iogurt	Patata i coliflor; Llom a la planxa; Fruita
dj.17	Crema de carbassó; Escalopa de vedella amb xips; Fruita	Arròs tres delícies; Maira a la planxa; Làctic
dv.18	Macarrons amb tonyina; Halibut al forn amb enciam i tomàquet; Fruita	Amanida variada; Bikini; Fruita
19-20		
dll.21	Arròs amb tomàquet; Bistec de vedella a la planxa amb enciam i olives; Fruita	Sopa de pasta; Mero a la planxa; Làctic
dm.22	Sopa de lletres; Medallons de bacallà al forn amb coliflor arrebossada; Iogurt	Puré de patates; Cuixetes de pollastre al forn; Fruita
dc.23	Patata i mongeta tendra; Croquetes casolanes de pollastre amb tomàquets i ceba tendra; Fruita	Crema de carbassa; Empanada de tonyina; Làctic
dj. 24	Crema de porros; Pilotilles amb daus de pastanaga; Flam	Verdures saltejades; Truita de formatge; Fruita
dv.25	Pèsols saltejats amb pernil; Calamars a la romana amb enciam i tomàquet; Fruita	Margallons; Sèpia a la planxa; Fruita
26-27		
dll.28	Espaguetis napolitana; Salsitxes amb enciam i pastanaga; Fruita	Patata i pèsols; Croquetes de pollastre; Làctic
dm.29	Mongetes amb bacó; Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet; Iogurt	Amanida d'arròs; Rap en salseta; Fruita
dc. 30	Crema de pastanaga; Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro; Fruita	Macarrons napolitana; ou dur; Làctic
dj. 31	Fideuà; Peix fresc amb tomàquet i olives; Cuines del món: Brownie	Crema de lleties; Botifarra; Fruita