



El menú del mes OCTUBRE '14



Data	Els dinars de la Xarranca	Propostes de sopars
dc. 1	Canelons de verdura; Pollastre a l'allet amb patates fregides; Iogurt	Arròs amb tomàquet; Ous farcits; Fruita
dj. 2	Arròs amb bolets; Halibut al forn amb enciam i pastanaga; Fruita	Patata i coliflor; Maires arrebossades; Fruita
dv.3	Macarrons amb tomàquet i tonyina; Bistec de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro; Fruita	Amanida variada; Bikini; Làctic
4-5		
dl. 6	Arròs amb tomàquet; Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga; Fruita	Sopa de pasta; Mero a la planxa; Làctic
dm 7	Pèsols saltejats amb pernil; Rap al forn amb salsa de tomàquet i ceba; Fruita	Puré de patates; Cuixes de pollastre al forn; Fruita
dc.8	Patata i mongeta tendra; Salsitxes al forn amb enciam i fruits secs; Fruita	Verdures saltejades; Truita de formatge; Làctic
dj.9	Sopa de lletres; Pollastre al forn amb tomàquets i olives; Fruita	Crema de carbassa; Empanada de tonyina; Fruita
dv. 10	Fideuà; Peix fresc amb coliflor arrebossada; Iogurt	Margallons amb pernil; Sèpia a la planxa; Fruita
11-12		
dll.13	Tortel·linis de formatge amb tomàquet; Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i olives; Fruita	Patata i bleda; Seitons fregits; Làctic
dm.14	Sopa d'estrelles; Escalopa de gall dindi amb enciam, espinacs, pastanaga i formatge fresc; Fruita	Arròs amb tomàquet; Pollastre a la planxa; Formatge i codony
dc.15	Mongetes seques amb pernil; Halibut amb carbassó i pastanaga al forn; Cuines del Món: Brownie	Amanida de pasta amb tonyina i ou dur; Fruita
dj.16	Arròs amb mongetes verdes, pèsols i pastanaga; Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet; Iogurt	Crema de carbassó; Salmó a la planxa; Fruita
dv.17	Patata i col; Botifarra a la planxa amb enciam i ceba tendra; Fruita	Pa amb tomàquet; Truita de patates; Làctic
18-19		
dll.20	Tallarines amb tomàquet; Calamars a la romana amb enciam i blat de moro; Fruita	Sopa de brou; Truita francesa; Làctic
dm.21	Arròs amb pèsols, gambetes, truita i pernil dolç; Llom a la planxa amb enciam i olives; Iogurt	Patata i mongeta tendra; Tonyina a la planxa; Fruita
dc.22	Patata i bròquil; Canelons de carn; Fruita	Arròs amb verdures; Hamburguesa de seità; Làctic
dj. 23	Sopa de pistons; Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga; Fruita	Crema de lleties; Lluç al forn; Fruita
dv.24	Cigrons amb oli; Vedella estofada amb pastanaga i pèsols; Fruita	Amanida de tomàquets; Pizza; Fruita
25-26		
dll.27	Lleties amb oli; Truita de pernil amb tomàquets i ceba tendra; Fruita	Tallarines al pesto; Pollastre al forn; Làctic
dm.28	Arròs amb pèsols; Peix fresc amb enciam i pastanaga; Fruita	Sopa de pa; Truita de pernil dolç; Fruita
dc. 29	Patata i bleda; Lluç arrebossat amb xips; Fruita	Amanida de pasta; ous farcits; Làctic
dj. 30	Crema de pastanaga; Pollastre a l'allet amb patates fregides; Iogurt	Arròs tres delícies; Maires arrebossades; Fruita
dv. 31	Macarrons amb tomàquet i carn picada; Bistec de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro.	Puré de patates; Bikini; Fruita

Tots els menús van acompanyats de pa i aigua embotellada.

El peix fresc no s'especifica per raons de mercat.

La Xarranca sccl - 649185007 - laxarranca@gmail.com