

EBM EL BLAUET

MENÚ TEMPORADA DE CALOR – OCTUBRE 2025

EXCELENT^{RC}

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de pasta ECO (daus de tomàquet i cogombre i pastanaga ratllada) (1) Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'assortit d'enciams ECO (enciam i canonges) Fruita de temporada ECO + pa integral	2 Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1) Truita de patates amb amanida tomàquet a daus ECO (3) Fruita de temporada ECO + pa integral	3 Mongeta tendra amb patates ECO al vapor Cigrons ECO estofats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell i ceba) Fruita de temporada ECO + pa integral
6 Arròs integral ECO saltejat amb verdures (all tendre, mongeta tendra i xampinyons) Pit de pollastre arrebossat (forn) amb amanida de pastanaga ratllada ECO (1,3,6,11) Fruita de temporada ECO + pa integral	7 Llenties saltejades amb pebrots i ceba tendra (1) Remenat d'ou amb xampinyons i amanida d'enciam ECO (3) Fruita de temporada ECO + pa integral	8 Llacets integrals ECO a la napolitana (1) Filet de salmó a la planxa amb amanida de pebrot verd i cogombre (4) Fruita de temporada ECO + pa integral	9 Crema de patata i remolaxa ECO amb rostes de pa (1) Magra de porc amb alberginia escalivada Fruita de temporada ECO + pa integral	10
13 Amanida d'arròs ECO (enciam, pastanaga ratllada i tomàquet a daus) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO (4) Fruita de temporada ECO + pa integral	14 Crema de carbassó ECO amb rostes de pa casolanes (1) Pernilets de pollastre al forn (ceba, patata i tomàquet) amb amanida de pastanaga ratllada i cogombre ECO Fruita de temporada ECO + pa integral	15 Espirals integrals ECO saltejats amb porro i gratinats amb formatge (1,3,7) Púding de porros amb amanida de tomàquet a daus ECO (1,3,7) Fruita de temporada ECO + pa integral	16 Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, pèsols) Llenties estofades amb arròs (1) ECO Fruita de temporada ECO + pa integral	17 Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1) Fricandó de vedella amb bolets variats Macedònia de fruita temporada ECO + pa integral
20 Paella de verdures de temporada (mongeta tendra, pastanaga i porro) ECO Truita francesa amb amanida de tomàquet a daus ECO (3) Fruita de temporada ECO + pa integral	21 Crema de mongeta blanca ECO amb rostes de pa casolanes (1) Cuetes de rap en salsa verda amb amanida de canonges (4) Fruita de temporada ECO + pa integral	22 Fideuada de verdures (mongeta tendra, pastanaga i xampinyons) (1,9) Hamburgueses de lletia amb amanida d'enciam juliana (1) Fruita de temporada ECO + pa integral	23 Crema d'espàrrecs ECO amb rostes de pa casolanes (1) Gall d'indi estofat amb ceba, tomàquet i alberginia ECO Fruita de temporada ECO + pa integral	24 Mongeta tendra amb patata al vapor ECO Cigrons ECO estofats amb verdures (ceba, tomàquet) i ou dur (3) Fruita de temporada ECO + pa integral
27 Macarrons ECO integrals gratinats amb salsa de tomàquet i formatge (1,3,7) Daus de tofu saltejat amb verdures (carbassó i pastanaga) amb amanida d'enciam i cogombre ECO (1,6,7,8,9,10,11) Fruita de temporada ECO + pa integral	28 Mongetes seques saltejades amb sofregit de tomàquet i ceba ECO Truita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga ratllada (1,3,7) Fruita de temporada ECO + pa integral	29 Consomé de verdures natural (9) Arròs ECO a la cassola (ceba, tomàquet i pèsols) amb daus de pollastre Fruita de temporada ECO + pa integral	30 Amanida de patata (daus de tomàquet, ceba i ou dur) (3) ECO Llenties saltejades amb verdures de temporada (pastanaga, pebrot vermell i all) (1) ECO Fruita de temporada ECO + pa integral	31 Crema de porro amb rostes de pa casolanes (1) Sardines enfarinades sense espina (forn) amb amanida de pastanaga ratllada ECO (1,4) Macedònia de fruita temporada ECO + pa integral
BERENAR				
DILLUNS Pa integral amb formatge d'untar (1,3,7) + fruita	DIMARTS logurt natural sense ensucrar (7) + fruita	DIMECRES Bastonets de pa integral amb hummus (1,11) + fruita	DIJOUS logurt natural sense ensucrar (7) + fruita	DIVENDRES Pa integral amb tomàquet i formatge fresc (1,3,7) + fruita



Carlot Vicens Marti
n.º col. CAT 001487