

OCTUBRE

GENCUINA



Dilluns

1-GLUTEN 2-CRUSTACIS 3-OUS 4-PEIX 5-CACAUETS 6-SOJA 7-LLET



8-FRUITES SECS 9-MOSTASSA 10-SÈSAM 11-SULFITS 12-API 13-MÓL·LUSCS 14-TRAMUSSOS



Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 Amanida grega (7,8) Arròs al forn Companatge i pa amb tomaca (1,7) Fruita de temporada Hamburguesa de pollastre casolana	7 Tomaca ratllada amb oli i pa integral (1) Macarrons integrals gratinats amb beixamel lleugera (1,3,7) Truita de creïlla (3) Fruita de temporada Puré de carabassa amb crostons (1,7)	8 Amanida amb tomaques, anous i pinya (8) Cigrons estofats amb verdures Titot amb salsa de taronja i carlota glacejada Fruita de temporada Pizza casolana de verdures (1,3,7)	9 d' Octubre Día dels valencians i les valencianes. Día dels enamorats a valència. <i>No hi havia a valència dos amants com nosaltres...</i> (Poema de Vicent Andrés Estellés) 	10 Amanida de carlota, poma i nous (8) Cuscús amb pollastre i verdures (1) Truita de carbasseta i creïlla (3) logurt natural (7) Arròs tres delícies (1,3,7)
13 Amanida valenciana Arròs de magre amb verdures Lluç al forn amb salsa de tomaca i alfàbrega (4,7) Fruita de temporada Truita de carbasseta (3)	14 Amanida de tomaca cherry i formatge fresc (7) Crema de carabassa i carlota amb crostons (1) Pizza de formatge i pernil dolç amb tomaca (1,7) Fruita de temporada Puré de patata amb peix (4)	15 Amanida de dacs i carlota Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb guarnició de pebrots (3) Fruita de temporada Hamburguesa de titot	16 Amanida amb cogombre, poma i salseta de iogurt (7) Bollit valencià (1) Cuixa de pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana (1,3) Fruita de temporada Remenat de bolets (3,7)	17 Amanida césar (7,8) Fideuà (1,4,13) Torrada integral de pernil dolç, i formatge (1,7) logurt amb pols de galeta (7) Sopa de verdures (7)
20 Ensaladilla russa lleugera (1,3) Crema de carabassa amb crostons (1) Contracuixa de pollastre a la cervesa amb guarnició d'arròs integral (1,11) Fruita de temporada Saltat de gambes	21 Amanida de cuscús fred de verdures (1) Espirals integrals amb salsa de tomaca i alfàbrega i bacó torrat (1) Truita de carbasseta i ceba (3) Fruita de temporada Hamburguesa de vedella amb amanida	22 Amanida de tomaca, carlota i tonyina (4) Paella valenciana Paninni de tonyina i formatge (1,4,7) Fruita de temporada Pizza casolana de pernil i xampinyons (1,3,7)	23 Hummus amb torrada de pebre roig (1) Fideus de putxero (1) Putxero de carn, verdures i cigrons Fruita de temporada Crema de carlota (7)	24 Amanida de tomaca amb orenga i AOVE Guisat de verdures i carn Rap gratinat amb all i oli (4) logurt natural (7) Sopa ramen vegetal (1,3,7)
27 Amanida amb olives, panses i carlota (8) Arròs de costelles cigrons i alls tendres Tacs de rap en tempura casolana (4) Fruita de temporada Burger de pollastre i bròcoli	28 Amanida amb fruita i tomaca Espaguetis amb salseta de formatge (1,7) Bacallà amb salseta de pimentó roig (4) Fruita de temporada Verdures al forn amb tacs de titot	29 Naxos amb guacamole Sopa de verdures (1) Hamburgueses mixtes amb creïlles panadera Fruita de temporada Puré de carbasseta amb crostó	30 Amanida amb tonyina, olives i pipes (4,8) Favada asturiana Remenat de carbasseta i creïlla (3) Fruita de temporada Sopa de verdures i pollastre (1)	31 Torrada de AOVE i pebre roig (1) Puré de verdures de temporada Costella de porc al forn amb timó Coca de llanda (1,3,7) Cous cous vegetal 