

# MENÚ

OCTUBRE  
SENSE CARN

Benvolgudes famílies,

Ja som al mes d'octubre i ens agrada compartir amb vosaltres que, malgrat tot l'enrenou derivat de la pandèmia, estem oferint un servei de qualitat als infants. Com sabeu, hem hagut d'adaptar-ho tot: l'acompanyament, l'operativa de cuina, l'organització del menjador i de l'estona d'esbarjo, les rutines..., tot per respectar el protocol d'actuació i els grups estables.

Cal remarcar que l'equip de Casolem hi està posant l'energia, l'empatia i la professionalitat que cal per a fer front a la situació.

Aquesta situació ens posa a prova. Un repte més que tenim per davant és poder estar ben connectats mitjançant eines tecnològiques. Així, doncs, la informació relacionada amb l'espai de migdia (dades de contacte, avisos, esporàdics, dietes, etc.), la podeu trobar a la normativa, que està a la web (<https://casolem.cat/informacio-i-contacte/t>). Com també podreu fer la inscripció on line (<https://casolem.cat/>).

D'altra banda, si no trobeu resposta a la vostra necessitat o curiositat a la normativa i/o web, podeu escriure'ns a [casolem@casolem.cat](mailto:casolem@casolem.cat)

Fins ben aviat i gaudiu tant com pugueu de la tardor!

**CASOLEM**  
assessoria, alimentació i monitoratge

**Coordinadora:** [canmanent@casolem.cat](mailto:canmanent@casolem.cat)  
**Administració i facturació:** [administracio@casolem.cat](mailto:administracio@casolem.cat)  
**Direcció:** [casolem@casolem.cat](mailto:casolem@casolem.cat)

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673 737 053

01 **Dijous**

Pasta amb salsa de verdures i alfàbrega

Peix al forn S/M amb pastanaga ratllada i sèsam

Iogurt d'ovella amb sucre moré

02 **Divendres**

Amanida variada amb vinagreta de mel

Fricandó de seitán amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

05 **Dilluns**

Cus cus integral amb cúrcuma

Truita amb formatge i verdures

Iogurt de vaca amb sucre moré

06 **Dimarts**

Macarrons amb pesto d'espínacs i alfàbrega amb fruits secs

Peix a la planxa amb daus de tomàquet

Fruita del temps

07 **Dimecres**

Mongetes estofades amb verdures

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita del temps

08 **Dijous**

Crema de carbassó amb pipes torrades

Fideus amb verdures i sèpia

Fruita del temps

09 **Divendres**

FESTA

12 **Dilluns**

FESTA

13 **Dimarts**

Llacets a la napolitana amb formatge

Hamburgueses vegetals amb prunes

Fruita del temps

14 **Dimecres**

Cigrons amb arròs i tamari

Peix S/M amb amanida

Fruita del temps

15 **Dijous**

Amanida variada amb magrana i vinagreta de taronja

Pastís de patata i tonyina

Iogurt de vaca amb sucre moré

16 **Divendres**

Ou dur farcit amb tonyina i maionesa casolana amb amanida

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita del temps

19 **Dilluns**

Espaguetis amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa amb formatge

Frankfurt vegetal

Fruita del temps

20 **Dimarts**

Sopa de peix amb arròs

Truita de patata i ceba amb enciam

Fruita del temps

21 **Dimecres**

Patata, bleda, pastanaga amb alls tendres

Nuggets vegetals amb ketchup casolà

Iogurt de vaca amb sucre moré

22 **Dijous**

Mongeta estofada amb verdures

Peix S/M amb pastanaga ratllada i sèsam

Fruita del temps

23 **Divendres**

Crema de verdures

Pizza de verdures i tonyina amb formatge

Fruita del temps

26 **Dilluns**

Arròs integral tres delícies amb truita, frankfurt vegetal i pastanaga

Sèpia a la planxa amb all i julivert

Fruita del temps

27 **Dimarts**

Amanida variada amb hummus de cigrons

Macarrons a la bolonyesa de seitán amb formatge

Fruita del temps

28 **Dimecres**

Trinxat de patata i col

Sonsos a l'andalusa amb alliolli suau

Iogurt de vaca amb sucre moré

29 **Dijous**

Crema de verdures amb llenties vermelles

Arròs a la cubana

Fruita del temps

30 **Divendres**

Espirals amb pesto de remolatxa i fruits secs

Llenties estofades amb verdures

Fruita del temps