



OCTUBRE 2026

INSTITUT ESCOLA COVES D'EN CIMANY

MENÚ BASAL



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Cigrons amb patates i verdures Hamburguesa de vedella de Can Marbres al forn ¹² Enciam ecològic i tomàquet Pa ¹ i fruita	2 Crema de carbassó Estofat de gall d'indi Pa ¹ i lacti ⁷
5 Crema de verdures Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita	6 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet ^{1,3} Filet de lluç arrebossat ^{4,1,6,3,7,14} Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica	7 Bròquil ecològic amb patates Estofat de mongeta seca amb verdures Pa ¹ i fruita	8 Arròs a la napolitana Pollastre al forn Enciam ecològic i tomàquet Pa ¹ i lacti ⁷	9 Brou d'au amb pasta ^{1,3} Estofat de gall d'indi amb verdures Pa ¹ i fruita
12 FESTIU	13 Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre al forn amb espècies Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita	14 Mongeta verda amb patata Estofat de vedella amb verdures Pa ¹ i fruita ecològica	15 Arròs integral a l'hortelana (ceba, pebrot, carbassó) Lluç al forn amb all i julivert ⁴ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i fruita	16 Crema de verdures Truita de patata ³ Carbassó ecològic al forn Pa ¹ i fruita
19 Crema de verdures Llenties guisades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba) Pa ¹ i lacti ⁷	20 Brou d'au amb pasta ^{1,3} Pollastre a l'ast Enciam ecològic i olives Pa ¹ i fruita ecològica	21 Coliflor amb patates Truita francesa ³ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica	22 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de llotja ⁴ Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i lacti ⁷	23 Espaguetis amb salsa de tomàquet ^{1,3} Gall dindi amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica
26 Col amb patates Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada ^{1,6} Pa ¹ i fruita ecològica	27 Estofat de cigrons amb verdures Bacallà al forn ⁴ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica	28 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa ¹ i lacti ⁷	29 Crema de carabassa i moniato Pizza margarita ^{1,7} Crema catalana	30 FESTIU

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, mandarina, taronja, plàtan canari**

El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT
PRODUCTES DE TEMPORADA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT