



OCTUBRE 2026

INSTITUT ESCOLA COVES D'EN CIMANY



SUGGERIMENTS DE SOPARS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Espirals amb formatge ratllat Llonçes de porc a la planxa Pa i fruita	2 Patata bullida amb oli Croquetes de peix Pa i fruita
5 Sopa minestrone Pernilets de pollastre al forn Pa i fruita	6 Crema de verdures Llenguado a la planxa Pa i fruita	7 Hummus amb bastonets de pa Filet de vedella a la planxa Pa i fruita	8 Sopa juliana Luç a la planxa Pa i fruita	9 PLAT ÚNIC: Hamburguesa de falafel amb patates i ceba caramel·litzada Pa i fruita
12 Crema de carabassó Estofat de vedella amb verdures Pa i fruita	13 Llenties saltades amb verdures Lluç a la planxa Pa i fruita	14 Mongeta verda i patata Pollastre a la planxa Pa i fruita	15 Brou d'au amb pasta Truita de verdures Pa i fruita	16 Pizza casolana al gust Fruita
19 Macarrons amb tomàquet Filet de rosada a la planxa Pa i fruita	20 Crema de pastanaga Lluç a les fines herbes al forn Pa i fruita	21 Brou vegetal amb arròs Pit de pollastre a la planxa Pa i fruita	22 Espinacs i patates Truita a la francesa Pa i fruita	23 Crema de verdures Hamburguesa de peix amb patates fregides Pa i fruita
26 Crema de verdures Truita de patates Pa i fruita	27 Crema de coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa Pa i fruita	28 Sopa minestrone Pernilets de pollastre al forn Pa i fruita	29 Sopa de peix amb arròs Truita de verdures Pa i fruita	30 Crema de carabassa Pollastre amb patates fregides Pa, fruita, castanyes i panallets

Es recomana cuinar amb **olis saludables**

Es recomana menjar **pa integral**

Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars



Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**

Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**



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