

SETEMBRE SENSE CARN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		12	13	14
		Macarrons a la napolitana de tomàquet i alfàbrega amb formatge	Gazpatxo suau amb síndria	Amanida russa de patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, olives i maionesa casolana
		Truita amb pastanaga ratllada	Llenties guisades amb arròs	Hamburguesa vegetal amb enciam
		Fruita del temps	Fruita del temps	logurt d'ovella amb sucre morè
17	18	19	20	21
Arròs al pesto d'alfàbrega i fruits secs	Mongeta estofada amb verdures	Amanida de pasta amb formatge, pastanaga i mongeta tendra	Cus cus integral amb salsa de verdures	Amanida variada amb fruita
Peix al forn amb amanida	Nuggets vegetals i pa amb tomàquet	Maires arrebossades amb daus de tomàquet	Truita de patata i carbassó amb enciam	Fricandó de seitan amb patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps
24	25	26	27	28
Arròs integral amb salsa de verdures	Amanida variada	Cigrons amb arròs	Patata amb mongeta tendra	Crema de carbassó amb llavors
Salsitxes vegetals	Fideus amb verdures i peix	Ou dur farcit amb maionesa casolana i tonyina amb amanida	Bacallà a la llauna amb amanida de pastanaga i vinagreta de mel	Pizza de verdures, tonyina i formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de maduixes	Fruita del temps

El 100% de les preparacions estan elaborades per les cuineres de l'escola, amb ingredients frescos de proximitat i de temporada. Amb productes ecològics com la vedella, el porc i el iogurt, així com la majoria de cereals, llavors, verdures i fruites. El peix és fresc i de costes de proximitat.

Menús revisats per Maria Parera. Llicenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments