

GENER SENSE CARN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Arròs amb pesto d'espínacs, alfàbrega i fruits secs	Macarrons amb salsa de verdures	Cigrons estofats amb verdures	Trinxat de patata i col
	Salsitxes vegetals	Bacallà a la llaua	Truita de patates i calçots amb enciams variades i fruits secs	Hamburguesa vegetal amb ket-xup de remolatxa
	Fruita del temps	logurt d'ovella amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps
14	15	16	17	18
Cus cus amb salsa de verdures	Patata amb bròquil	Amanida amb magrana i fruits secs	Crema de verdures d'hivern amb pipes torrades	Espaguetis amb salsa d'espínacs i nous amb formatge
Peix a la planxa	Llenties estofades amb arròs integral i verdures	Fricandó de seitan amb patates fregides casolanes	Ou al plat amb arròs	Lluç al forn i pastanaga ratllada amb sèsam i mel
logurt de maduixes	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
21	22	23	24	25
Arròs integral amb truita, pastanaga i oli d'herbes	Patata amb coliflor, pastanaga i oli d'alls tendres	Espirals amb verdures saltejades i formatge	Mongeta estofades amb verdures	Sopa amb pasta
Peix amb amanida	Nuggets vegetals	Maires arrebossades amb allioli	Truita de patata i moniato i pa amb tomàquet	Pastís de tonyina amb patata i verdures
Fruita del temps	Plàtan amb xocolata	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
28	29	30	31	
Patata amb bròquil i coliflor	Crema de carbassa i calçots	Ou dur farcit amb tonyina i maionesa casolana	Cigrons amb arròs	
Salsitxes vegetals amb amanida	Espirals a la bolonyesa de seitan amb formatge	Patates estofades amb peix	Bacallà al forn amb xips de xirivía	
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	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