

JUNY SENSE CARN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Arròs amb pèsols, pastanaga i olives	Empedrat de cigrons	Espaguetis a la carbonara de tonyina	Patata amb coliflor	Amanida amb variada i vinagreta de mel
Peix al forn amb ketchup casolà	Truita amb patata i ceba	Maires amb amanida	Nuggets vegetals amb daus de tomàquet i orenga	Pizza de verdures amb tonyina i formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps
10	11	12	13	14
Arròs integral amb salsa de verdures	Espirals amb verdura saltejada i formatge fresc	Patata amb mongeta tendra	Amanida variada	Crema tèbia de carbassó
Peix al forn amb amanida	Ou dur farcit	Llenties amb arròs integral i verdures	Hamburguesa vegetal amb arròs	Pastís de bacallà i patata amb olives, tomàquet, maionesa i enciam
Fruita del temps	logurt de maduixes	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
17	18	19	20	21
Taboulé de cus cus integral amb pastanaga, olives, tomàquet fresc i oli de menta	Amanida russa amb tonyina, pastanaga, mongeta tendra, olives i maionesa casolana	Amanida variada	Mongeta estofada	Gaspatxo suau amb síndria
Truita francesa amb formatge	Peix a la planxa amb amanida	Arròs a la cubana	Sosos a l'andalusa amb pastanaga i sèsam	Pasta a la bolonyesa de seitan amb formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat

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