


**MENÚ OVO-LACTEO-VEGETARIÀ SETEMBRE 2016**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p><b>12</b></p> <p><b>Amanida de lleties</b> amb arròs, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p><b>Proteïna vegetal a la planxa</b> amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Vichyssoise</b> (porro, patata, pastanaga i formatge)</p> <p><b>Proteïna vegetal al forn</b>, amb ceba tomàquet, julivert i alls</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Arròs integral a la cassola</b> amb verdures</p> <p><b>Truita de formatge</b>, amb amanida de tomàquet i olives</p> <p><b>logurt LA FAGEDA i cereals d'avena</b></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Brou vegetal amb pasta</b></p> <p><b>Proteïna vegetal al forn amb suquet</b> amb amanida i pastanaga ratllada</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Cous cous integral</b> amb verdures</p> <p><b>Truita de patata i ceba</b> amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomàquet</b></p> <p><b>Proteïna vegetal a la romana</b> i amanida d'enciams i pipes de gira-sol</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Amanida variada amb poma i nous</b></p> <p><b>Cigrons guisats amb quinoa</b>, ceba i pastanaga</p> <p><b>logurt ecològic La Llet 10 Cardedeu</b></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Sopa de verdures amb pasta</b></p> <p><b>Proteïna vegetal rostida amb llimona i all</b>, amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Crema de verdures del temps</b></p> <p><b>Estofat de proteïna vegetal</b> amb xampinyons i amb amanida de tomàquet i olives</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Amanida russa</b> amb patates, pèsols, ou dur, pastanaga i pebrot vermell</p> <p><b>Proteïna vegetal guisat</b> amb ceba i porro amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Bledes amb patates saltejades amb all</b></p> <p><b>Proteïna vegetal a la planxa</b> amb salsa de poma</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Espaguetis a la napolitana</b> gratinats amb formatge</p> <p><b>Truita de carbassó</b> amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p><b>logurt d'ovella la Cleda</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Crema de pastanaga amb crostonets</b></p> <p><b>Proteïna vegetal amb salseta</b> i amb amanida de tomàquet i olives</p> <p><b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Amanida d'enciam, blat de moro i formatge fresc</b></p> <p><b>Mongetes seques guisades amb verdureta</b></p> <p><b>Fruita del temps</b></p>

**Nari-Nans**, totes les monitores i l'equip de cuina, us desitja bon curs 2017/18 i bon profit.

**Nari-Nans** ofereix un producte de qualitat i servei personalitzat. Els plats estan elaborats per les cuineres del centre de l'escola, la Loli i Eugenia, a partir d'ingredients frescos. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: pastanaga, tomàquets, col lombarda, olives, cogombre, sèsam torrat. La varietat de proteïna vegetal estarà en funció de la disponibilitat, escollint entre llegums, tofu, seitan, tempeh o altres derivats de la soja.

Tots els menús estan supervisats per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista N<sup>o</sup>col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya