

MENÚ OVO-LACTEO-VEGETARIÀ Novembre 2017

Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p align="center">BONA FESTA DE CASTANYADA</p>		<p>1</p> 	<p>2</p> <p>Brou de verdures amb arròs</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb salsa de poma i guarnició d'amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Mongetes verdes amb patata al vapor</p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>logurt LA FAGEDA amb</p>
		<p>6</p> <p>Amanida variada amb poma i fruits secs</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Coliflor amb patata gratinada amb formatge (amb salsa beixamel)</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>"Escudella"</p> <p>Sopa vegetal amb pasta de galets petits</p> <p>Verdures, patata i cigrons</p> <p>logurt d'ovella la CLEDA</p>
<p>13</p> <p>Tallarines a la Italiana (amb salsa de tomàquet, ceba i alfàbrega)</p> <p>Truita amb formatge i amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs saltejat amb verdures</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Amanida variada amb formatge feta i pipes de gira-sol</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Sopa vegetal amb fideus</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb verdureta i herbes provençals amb guarnició d'amanida variada de l'hort</p> <p>logurt LA FAGEDA de maduixa</p>	<p>17</p> <p>Crema de carbassa i porros</p> <p>Proteïna vegetal guisada amb bolets, i amb guarnició de patates fregides i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Crema de verdures de tardor</p> <p>Proteïna vegetal a la jardineria (pèsols, pastanaga i patates) amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Brou de verdures amb pasta</p> <p>Proteïna vegetal a la Rioja (amb suquet de tomàquets, ceba i pastanagues) i amanida d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Trinxat de blada i carbassa amb patata</p> <p>Remenat de xampinyons amb pa i tomàquet i amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals d'avena</p>	<p>23</p> <p>Amanida variada amb formatge i fruits secs</p> <p>Mongetes seques guisades amb verduretes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Fideuà de verdures</p> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Bol de macedònia amb fruites de temporada</p>
<p>27</p> <p>Menestra de verdures (patates, mongeta tendra i pastanaga)</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Cassola d'arròs integral amb verdures</p> <p>Croquetes de verdures o formatge amb guarnició d'amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Amanida variada amb blat de moro, formatge i fruits secs</p> <p>Llenties pardines guisades amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Macarrons amb tonyina (amb sofregit de ceba i tomaquet)</p> <p>Truita de patates amb guarnició d'amanida d'enciam i sèsam torrat</p> <p>logurt LA FAGEDA amb sucre morè</p>	

NariNans, ofereix un producte de qualitat i servei personalitzat. Els plats s'acompanyen de pa i aigua, i estan elaborats per les cuineres de l'escola, la Loli i Eugènia, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i temporada. 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 productes làctics són sense gluten.

Tots els menús estan supervisats per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista N^ocol-legiada CAT000633 Col.legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya