


MENÚ OVO-LACTEO-VEGETARIÀ Febrer 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>1 Sopa vegetal amb fideus</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga rallada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2 Amanida variada amb sèsam torrat i formatge</p> <p>Estofat de patates amb mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>5 Amanida variada amb espàrrecs, pipes girasol i magrana</p> <p>Arròs tres delícies (amb daus de tofu, truita, pesols i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6 Crema de carbassa i porro amb rostes</p> <p>Proteïna vegetal guisada amb patates i herbes aromàtiques, amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7 "Escudella" Sopa vegetal amb pasta de galets petits</p> <p>Verdures, patata i cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8 Llenties pardines guisades amb verdures</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9 FESTA CARNESTOLTES</p> <p>Espirals de colors amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'amanida variada</p> <p>logurt de maduixa LA FAGEDA</p>
<p>12 Amanida variada amb formatge fresc i fruits secs</p> <p>Cassola d'arròs integral amb cigrons i verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13 Coliflor i patata gratinada amb beixamel</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14 Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb verdures i herbes provençals i amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15 Mongeta seques guisades amb verdures</p> <p>Truita de patata amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt D'OVELLA LA CLEDA</p>	<p>16 Purè de verdures del temps amb crostonets</p> <p>Fideuà de verdures (amb carxofes, carbassa, pebrot, porro, mongetes verdes...)</p> <p>Taronja amb sucre i canyella</p>
<p>19 Mongetes verdes amb patata al vapor</p> <p>Proteïna vegetal amb salsa de tomàquet i amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20 Amanida variada amb pinya i daus de formatge</p> <p>Macarrons ecològics amb verdures i amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21 Cigrons estofats amb patata i verdures</p> <p>Truita de carbassó amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals de civada</p>	<p>22 Crema de verdures d'hivern amb crostonets</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb xampinyos i guarnició de patates xips</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23 Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Proteïna vegetal estofada amb pastanaga, ceba i pèsols, i amb guarnició d'amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>26 Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb guarnició d'amanida variada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27 Amanida variada amb canonges, rucula, mandarina i formatge fresc</p> <p>Llenties pardines guisades amb arròs i verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28 Bledes amb patates saltejades amb all</p> <p>Proteïna vegetal rostida amb patates, amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>		

NariNans, ofereix un producte de qualitat i servei personalitzat. Els plats s'acompanyen de pa i aigua, i estan elaborats per les cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i temporada. La varietat de proteïna vegetal estarà en funció de la disponibilitat, escollint entre tofu, seitan, tempeh o altres derivats de la soja. Tots els productes làctics són sense gluten.