

Menú:

SENSE CARN

Octubre 2020

ESCOLA SANT BERNAT CALVÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 5
Macarrons amb salsa de carbassa i formatge
Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
Fruita del temps

Dia 6
Cigrons estofats
Truita de carbassó amb enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

Dia 7
Patates guisades amb hortalisses (porro, carbassa, pebrot tricolor i ceba)
Peix al forn amb rodanxes de poma
logurt de fruites

Dia 8
Puré de verdures de temporada
Arròs de peix i sípia
Fruita del temps

Dia 9
Sopa vegetal amb galets
Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Dia 12 FESTA

Dia 13
Sopa vegetal amb pistons
Ous al forn amb xampinyons
Fruita del temps

Dia 14
Amanida (tomàquet, formatge fresc, olives negres i mix d'enciams)
Arròs de peix (ceba, tomàquet, duo de pebrot)
Fruita del temps

Dia 15
Bleda amb patata i pastanaga
Ous al forn amb samfaina
logurt de fruites

Dia 16
Espaguetis al formatge i orenga
Filet de lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita del temps

Dia 19
Crema de llegums
Truita de patata amb ceba amb mix d'enciams
Fruita del temps

Dia 20
Bròquil, pastanaga i patata
Peix al forn amb patates xips
Fruita del temps

Dia 21
Escudella vegetal (llavors de meló i ou dur)
Cigrons, patata pastanaga i carbassó
Fruita del temps

Dia 22
Arròs amb verdures i quinoa
Lluç guisat amb salsa de pebrot vermell
Fruita del temps

Dia 23
Fideuà
Croquetes de bacallà amb varietats d'enciam i moresc
logurt de fruites

Dia 26
Tallarines amb juliana de ceba, carbassó i pastanaga
Palometa guisada amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

Dia 27
Llenties estofades
Truita de carbassó amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

Dia 28
Arròs amb xampinyons
Peix al forn amb llesques de patata i tires de pebrot
Fruita del temps

Dia 29
Coliflor amb patata
Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Dia 30
Puré de carbassa amb rostes
Ous al forn amb salsa de tomàquet
logurt grec

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629
Fruita de temps: poma, pera, taronja, kiwi, pinya, préssec, nectarina, meló i síndria

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



CUINA CATALANA
PATRIMONI DE LA HUMANITAT
CANDIDATURA
UNESCO



CuinaGestió

Segueix-nos a



www.facebook.com/c.gestio

