



VEGETARIÀ

menú

FEBRER/MARÇ i d'ABRIL

ESCOLA: CASSIÀ COSTAL



DILLUNS 7 FEB/7 MARÇ

Espirals ECO amb sofregit de tomata i albergínia
Escalopa vegetal amb brocoli i formatge amb enciam i pastanaga ratllada
logurt ECO

DIMARTS 8 FEB//8 MARÇ

Minestra de verdures amb un raig d'oli d'oliva
Tofu amb salsa fina de ceba, tomata i pastanaga
Fruita de temporada

DIMECRES 9 FEB/9 MARÇ

Escudella vegetal feta a l'escola amb fideus ECO
Truita de patata amb enciam i tomata amanida
logurt

DIJOUS 10 FEB/10 MARÇ

Arròs amb sofregit de verdures
Amanida completa amb fruits secs
Fruita de temporada

DIVENDRES 11 FEB/11 MARÇ

Crema de xampinyons amb crostons de pa torrat
Hamburguesa de llegums amb patates fregides
Fruita de temporada

DILLUNS 14 FEB/14 MARÇ

Arròs amb salsa de tomata
Croquetes de verdures i formatge de cabra amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

DIMARTS 15/15 MARÇ

Crema de verdures
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet amanit
Fruita de temporada

DIMECRES 16 FEB/16MARÇ

Fideus amb verdures
Amanida completa (enciam, pastanaga, tomata, blat de moro i olives verdes)
logurt ECO

DIJOUS 17 FEB/17 MARÇ

Mongeta tendra, patata bullida i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva
Hamburguesa de llegums a/salsa fina de ceba, tomata..
Fruita de temporada

DIVENDRES 18 FEB/18 MARÇ

Llentíes ECO guisades amb verdures
Amanida completa amb ou dur (enciam, tomata, olives, blat de moro, pastanaga i olives)
Macedònia feta a l'escola

DILLUNS 21 FEB/21 MARÇ

Ensaladilla russa
Croquetes de xampinyons i espinacs amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

DIMARTS 22 FEB/22 MARÇ

Arròs caldós amb pèsols i pastanaga
Ou dur amb enciam i tomata amanida
Fruita de temporada

DIMECRES 23FEB/23 MARÇ

Crema de carbassa
Mandonguilles vegetals amb xampinyons
Fruita de temporada

DIJOUS 24 FEB/24 MARÇ

Espaguetis ECO amb salsa de tomata
Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada
logurt ECO

DIVENDRES 25 MARÇ

Amanida completa amb poma
Mongeta blanca ECO amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva
Fruita de temporada

DILLUNS28 MARÇ/28 MARÇ

Macarrons ECO amb sofregit casolà i soja texturitzada
Amanida completa amb fruits secs
Fruita de temporada

DIMARTS 1 MARÇ/29 MARÇ

Patata, bròquil i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva
Tofu enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

DIMECRES 2 MARÇ/30 MARÇ

Arròs amb salsa de tomata
Escalopa vegetal amb formatge emmental
logurt ECO

DIJOUS 3 MARÇ/31 MARÇ

Feb→ Cigrons ECO amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva
Març→ Fesolets i patata bullits
Amanida completa
Fruita de temporada

DIVENDRES 4 MARÇ/1 ABRIL

Escudella vegetal feta a l'escola amb galets ECO
Triangle de truita de patata i ceba amb tomàquet, olives negres i orenga
Fruita de temporada

