

VEGETARIÀ

menú

OCTUBRE/NOVEMBRE/DESEMBRE

ESCOLA: CASSIÀ COSTAL

DILLUNS 3 OCT/28 NOV

Arròs amb tomata
Croquetes de verdures i
formatge amb enciam i
blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 4 OCT/ 29 NOV

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal amb
enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMECRES 5 OCT/2 i 30 NOV

Llençols ECO guisades a foc lent
amb verdures
Trita francesa amb enciam i
tomata amanida

logurt ECO

DIJOUS 6 OCT/3 NOV/1 DES

Espaguetis ECO amb salsa
casolana de tomata
Tofu amb salseta de ceba, all i
julivert

Fruita de temporada

DIVENDRES 7 OCT/4 NOV/2 DES

Oct: Ensaladilla russa
Nov i Des: Mongeta tendra,
patata bullida i pastanaga
amb un raig d'oli d'oliva
Mandonguilles vegetals fetes
a l'escola amb tomata

Fruita de temporada

DILLUNS 10 OCT/7 NOV

Fideus a la cassola amb
verdures
Amanida completa
(enciam, tomata,
pastanaga, magrana i olives)

Fruita de temporada

DIMARTS 11 OCT/8 NOV

Cigrons ECO i patata bullits
amb un raig d'oli d'oliva
Triangle de truita de
carbassó amb enciam i blat
de moro

logurt ECO

DIMECRES 9 NOV

Crema de xampinyons amb
crostons de pa torrat
Canelons d'espinaacs gratinats
al forn

Fruita de temporada

DIJOUS 13 OCT/10 NOV

Patata, bròquil i pastanaga
bullida amb un raig d'oli
d'oliva
Hamburguesa de llegums
amb ceba cuïta

Fruita de temporada

DIVENDRES 14 OCT/11 NOV

Escudella vegetal feta a l'escola
amb pistons
Escalopa de formatge i brocoli
amb tomata amanida, olives i
orenga

Fruita de temporada

DILLUNS 17 OCT/14 NOV

Crema de verdures
Croquetes de xampinyons
i espinaacs amb enciam i
pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIMARTS 18 OCT/15 NOV

Macarrons ECO amb sofregit
casolà i soja texturitzada
Amanida completa
(enciam, tomata,
pastanaga, blat de moro,
olives i poma)

Fruita de temporada

DIMECRES 19 OCT/16 NOV

Mongeta tendra, patata
bullida i pastanaga amb un
raig d'oli d'oliva
Trita de formatge amb
tomàquet i enciam amanit

logurt ECO

DIJOUS 20 OCT/17 NOV

Fesolets i patata bullits amb
un raig d'oli d'oliva
Amanida completa (enciam,
tomata, pastanaga, pebrot
blat de moro i olives)

Fruita de temporada

DIVENDRES 21 OCT/18 NOV

Arròs amb salsa de tomata
Hamburguesa vegetal amb
enciam amanit i olives

Fruita de temporada

DILLUNS 24 OCT/21 NOV

Escudella vegetal feta a
l'escola amb **galets ECO**
Hamburguesa vegetal
d'espinaacs amb enciam i
pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIMARTS 25 OCT/22 NOV

Crema de carbassó
Trita de patata i ceba amb
enciam i tomata amanit

logurt ECO

DIMECRES 26 OCT/23 NOV

Arròs a la cassola amb sofregit de
verdures
Amanida completa (enciam,
tomata, pastanaga, blat de
moro, olives i fruits secs)

Fruita de temporada

DIJOUS 27 OCT/24 NOV

Minestra de verdures bullides
amb un raig d'oli d'oliva
Oct: "Fingers" de mozzarella
Nov: Croquetes de formatge
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIVENDRES 25 NOV

Mongeta blanca ECO i
patata bullits amb un raig
d'oli d'oliva
Ou dur acompanyat de
verdures

Fruita de temporada