



SENSE CARN

# menú

SETEMBRE

ESCOLA: CASSIÀ COSTAL



**DILLUNS 5**

Espirals ECO amb salsa de tomata  
Varetes de lluç al forn amb enciam i olives

Fruita de temporada

**DIMARTS 6**

Minestra de verdures bullides amb un raig d'oli d'oliva  
Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

**DIMECRES 7**

Amanida d'arròs amb olives negres i tonyina  
Triangle de fruita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

**DIJOUS 8**

Fesolets i patata bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Rodella de caella al forn amb salsa fina de ceba, all i julivert

logurt ECO

**DIVENDRES 9**

Crema tèbia de carbassó i porro  
Crestes de tonyina al forn amb xampinyons

Fruita de temporada

**DILLUNS 12**

Arròs amb salsa casolana de tomata  
Bunyols de bacallà amb enciam i tomata amanida

logurt

**DIMARTS 13**

Patata i mongeta tendra bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Filet de pelaia al forn amb ceba cuita

Fruita de temporada

**DIMECRES 14**

Espaguetis ECO integrals amb tomata  
Amanida completa (enciam, pastanaga, tomata, olives i daus de formatge)

Fruita de temporada

**DIJOUS 15**

Crema de verdures  
Triangle de fruita de carbassó amb enciam i olives

logurt ECO

**DIVENDRES 16**

Amanida de lenties ECO (tomàquet, ceba, pastanaga i olives)  
Lluç al forn amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

**DILLUNS 19**

Ensaladilla russa  
Trita de formatge amb tomata amanida, olives i orenga

Fruita de temporada

**DIMARTS 20**

Amanida completa (enciam ECO, tomata, pastanaga, tonyina, blat de moro, tomata i pebrot)  
Arròs a la cassola amb sofregit de sèpia

logurt ECO

**DIMECRES 21**

Patata i brocolí bullits amb un raig d'oli d'oliva  
Filet de limanda al forn amb salseta de ceba, all i tomata

Fruita de temporada

**DIJOUS 22**

Amanida de pasta (olives, pastanaga, blat de moro, daus de formatge)  
Ou dur amb carbassó arrebossat

Fruita de temporada

**DIVENDRES 23**

Cigrons ECO i patata bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Croquetes de bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

**DILLUNS 26**

Arròs tres delícies  
Bacallà cruixent amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

**DIMARTS 27**

Mongeta tendra, patata i pastanaga bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Trita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

**DIMECRES 28**

Amanida completa: enciam ECO, tomata, pastanaga, olives, blat de moro...  
Macarrons ECO integrals amb sofregit casolà

logurt ECO

**DIJOUS 29**

Crema de xampinyons amb crostons de pa torrat  
Calamars a la romana amb amanida

Fruita de temporada

**DIVENDRES 30**

Mongeta blanca ECO i patata bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

