



VEGETARIA

menú

SETEMBRE

ESCOLA: CASSIÀ COSTAL



DILLUNS 5

Espirals ECO amb salsa de tomata
Croquetes de verdures i formatge amb enciam i olives

Fruita de temporada

DIMARTS 6

Minestra de verdures bullides amb un raig d'oli d'oliva
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIMECRES 7

Amanida d'arròs amb tomata fresca i olives negres
Triangle de truita 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
Amanida completa (enciam, pastanaga, tomata, olives, poma i fruits secs)

logurt ECO

DIVENDRES 9

Crema tèbia de carbassó i porro
Mandonguilles vegetals fetes a l'escola amb xampinyons

Fruita de temporada

DILLUNS 12

Arròs amb salsa casolana de tomata
Croquetes de xampinyons i espinacs amb enciam i tomata amanida

logurt

DIMARTS 13

Patata i mongeta tendra bullida amb un raig d'oli d'oliva
Tofu enfarinat amb ceba cuita

Fruita de temporada

DIMECRES 14

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

Fruita de temporada

DIJOUS 15

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

logurt ECO

DIVENDRES 16

Amanida de lenties ECO (tomàquet, ceba, pastanaga i olives)
Hamburguesa vegetal d'espinacs amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DILLUNS 19

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

Fruita de temporada

DIMARTS 20

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

logurt ECO

DIMECRES 21

Patata i brocolí bullits amb un raig d'oli d'oliva
Hamburguesa vegetal amb salseta de ceba, all i tomata

Fruita de temporada

DIJOUS 22

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

Fruita de temporada

DIVENDRES 23

Cigrans ECO i patata bullida amb un raig d'oli
Croquetes de verdures al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DILLUNS 26

Arròs tres delícies
Escalopa vegetal de formatge i brocoli amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIMARTS 27

Mongeta tendra, patata i pastanaga bullida amb un raig d'oli d'oliva
Truita 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 i soja texturitzada

logurt ECO

DIJOUS 29

Crema de xampinyons amb crostons de pa torrat
Quinoa amb hortalisses

Fruita de temporada

DIVENDRES 30

Mongeta blanca ECO i patata bullida amb un raig d'oli d'oliva
Tofu amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

