


**MENÚ OVO-LACTEO-VEGETARIÀ Octubre 2018**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Espirals de colors amb salsa de tomàquet Truita de patata amb guarnició d'enciam i sèsam torrat Fruita del temps	2 Crema de verdures de tardor amb rostes Proteïna vegetal arrebossada amb guarnició d'enciam i pastanaga logurt CLEDA d'ovella	3 "Escudella completa" Sopa vegetal amb pasta Proteïna vegetal, verdures i cigrons Fruita del temps	4 Verdura bullida: mongeta verda, patata i pastanaga Proteïna vegetal al forn amb ceba i tomàquet i amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps	5 Amanida completa amb formatge fresc i fruits secs Paella de verdures Fruita del temps
8 Crema de pastanaga Llenties pardines estofades amb verdures Fruita del temps	9 Trinxat de col i patata Proteïna vegetal amb guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	10 Sopa vegetal amb fideus Truita de carbassó, ceba i patata amb guarnició d'enciam i cogombre logurt DEL BERGUEDA	11 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Proteïna vegetal al forn amb verdures i herbes provençals, i amb guarnició d'enciam i sèsam Fruita del temps	12
15 Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat Remenat de xampinyons amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps	16 Amanida variada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola amb verdures Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Proteïna vegetal arrebossada amb guarnició d'enciam i olives logurt LA FAGEDA amb cereal de cebada	18 Coliflor i patata gratinats amb beixamel Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps	19 Crema de carbassa i porros Proteïna vegetal estofada amb patata, ceba i pèsols amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps
22 Crema de verdures Proteïna vegetal a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata) amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps	23 Sopa d'au amb arròs Proteïna vegetal a la Rioja (amb suquet, tomàquet, ceba i pastanaga) i guarnició d'enciam i sèsam torrat logurt LA FAGEDA amb sucre morè	24 Llenties pardines guisades amb verdures Truita de formatge amb guarnició d'amanida de tomàquet i pebrot Fruita del temps	25 Trinxat de bleida i carbassa amb patata Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps	26 Espaguetis amb salsa de tomàquet Proteïna vegetal al forn al romaní amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps
29 Amanida variada amb formatge i nous Cous-cous integral amb verdures i arròs Fruita del temps	30 Mongetes blanques sortint de l'olla amb rajolí d'oli i allets Proteïna vegetal arrebossada amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps	31 Crema de verdures del temps amb crostonets Fricandó de proteïna vegetal amb salsa de castanyes Moniato al forn		

NariNans es reserva el dret a modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat i es compromet a oferir un producte de qualitat i un servei personalitzat. Els plats estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. La varietat de proteïna vegetal estarà en funció de la disponibilitat, escollint entre tofu, seitan, tempeh o altres derivats de la soja. Làctics EL BERGUEDA, LA FAGEDA i iogurt d'ovella LA CLEDA, tots els productes làctics són sense gluten. La fruita i verdures la subministra SEGARRA amb productes de primera qualitat i de proximitat.

Tots els plats s'acompanyen de pa i aigua. S'utilitza sempre oli d'oliva per amanir i per cuinar es fa servir oli d'oliva o oli de giras-sol altoleic.