

**MENÚ OVO-LACTEO-VEGETARIÀ Novembre 2018**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>5</p> <p>Amanida variada amb formatge i fruits secs</p> <p>Llenties pardines guisades amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Verdura bullida: mongeta tendra, patata i pastanaga</p> <p>Ous durs farcits (amb maionesa i tonyina) amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Tabulé (cuscús integral amb verdures i panses)</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt CLEDA D'OVELLA amb cereals d'avena</p>	<p>8</p> <p>Puré de verdures del temps</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>“Escudella completa”</p> <p>Sopa de verdures amb pasta</p> <p>Verdura, patata i cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>12</p> <p>Bledes amb patates</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Mongetes blanques sortint de l'olla amb rajolí d'oli i allets</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb llimona, amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs a la cassola amb verduretes</p> <p>Remenat de xampinyons, amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Moniato al forn</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis a la napolitana i amb formatge ratllat</p> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures del temps amb crostonets</p> <p>Fricandó de proteïna vegetal amb salsa de castanyes</p> <p>logurt EL BERGUERA amb sucre morè</p>
<p>19</p> <p>Sopa vegetal amb galets</p> <p>Truita de ceba i patata amb guarnició d'enciam, cogombre i pebrot verd</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata saltejat amb all</p> <p>Estofat de proteïna vegetal amb pastanaga i bolets</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa i porros</p> <p>Llenties estofades amb arròs i verdures</p> <p>FLAM CASOLÀ</p>	<p>22</p> <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet casolà</p> <p>Rostit de proteïna vegetal amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Espirals de colors amb tomàquet</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb llit de ceba i amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>26</p> <p>Mongetes verdes amb patata al vapor</p> <p>Proteïna vegetal arrebossada i amb guarnició d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Arròs amb verdures saltejades (pebrot, ceba, carbassó, pastanaga)</p> <p>Truita amb formatge i guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb verdures, i amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals</p>	<p>29</p> <p>Amanida variada amb sèsam i formatge fresc</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Sopa vegetal amb fideus</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb verdures i guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>

**Nari Nans** Ofereix un producte de qualitat i un servei personalitzat. Tots els plats s'acompanyen de pa i aigua, i 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.

*\* Proposta de sopar per fer a casa, amb un postres a base de fruita i/o làctic*

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista, N<sup>o</sup>col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya