


MENÚ OVO-LACTEO-VEGETARIÀ Desembre 2018 Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
3	4	5	6	7
<p>Llenties pardines guisades amb verdures</p> <p>Remenat de xampinyons amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de porro i carbassa</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb ceba i herbes provençals amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Taronja amb sucre i canyella</p>	<p>“Escudella completa”</p> <p>Sopa vegetal amb pasta de pistons</p> <p>Verdures, patata i cigrons</p> <p>logurt DEL BERGUEDA amb cereals de civada</p>	FESTA	FESTA
10	11	12	13	14
<p>Espaguetis napolitana (amb sofregit de tomàquet i ceba)</p> <p>Truita de patata i carbassó amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Coliflor i patata gratinats amb beixamel</p> <p>Proteïna vegetal a la planxa amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada amb fruits secs i poma</p> <p>Cigrons guisats amb porro i pastanaga</p> <p>logurt CLEDA d'ovella amb sucre morè</p>	<p>Arròs ecològic amb tomàquet</p> <p>Proteïna vegetal a la jardiner (pèsols, pastanaga, xampinyons) amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Menestra de verdures (patates, mongeta tendra i pastanaga)</p> <p>Proteïna vegetal al forn amb guarnició d'enciam i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de verdures del temps amb crostonets</p> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada amb formatge fresc</p> <p>Arròs amb tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols, truita)</p> <p>logurt LA FAGEDA</p>	<p>Trinxat de blada, carbassa i patata</p> <p>Proteïna vegetal amb ceba caramel·litzada, amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verduretes</p> <p>Remenat de patata i ceba amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa vegetal amb galets</p> <p>Proteïna vegetal rostida amb prunes amb guarnició d'amanida variada</p> <p>Torrans i Neules</p>

NariNans 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.

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

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista, N^ocol·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya