

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Menú CASAS vegetarià Octubre 2020** | | | | | |
|  | **DILLUNS** | **DIMARTS** | | **DIMECRES** | **DIJOUS** | **DIVENDRES** |
|  |  |  |  | | 1 | 2 |
| dinar |  |  |  | | * Arròs al pesto   (alfàbrega,julivert)   * Cigrons estofats * Fruita | * Crema de verdures * Estofat de llenties * Fruita |
|  |  |  |  | | 705 Kcal | 784 Kcal |
|  |  |  |  | |  |  |
|  | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| dinar | * Amanida de llenties * Macarrons amb verdures * Iogurt | * Crema de verdura * Cous-cous amb pèsols * Fruita | | * Patata i verdura * Espaguetis amb pèsols * Fruita | * Arròs amb samfaina * Truita de patata amb, remolatxa i enciam * Fruita | * Espirals amb salsa de tomàquet * Cigrons estofats * Gelat |
|  | 759 Kcal | 760 Kcal | | 720 Kcal | 721 Kcal | 633 Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |
|  | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 |
| dinar | **EL PILAR** | * Macarrons amb salsa de tomàquet * Llenties estofades * Fruita | | * Patata amb (2) verdures * Mandonguilles vegetals amb enciam , tomàquet i rave * Fruita | * Amanida de cigrons * Espaguetis amb verdures * Iogurt | * Crema de verdura amb rostes * Estofat de mongeta seca * Fruita |
|  |  | 638 Kcal | | 623 Kcal | 711 Kcal | 673 Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |
|  | 19 | 20 | | 21 | 22 | 23 |
| dinar | * Galets amb crema de llet i formatge ratllats * Truita de verdures amb enciam, cogombre * Fruita | * Mongeta vermella amb carbassa * Macarrons amb verdures * Iogurt | | * Crema de verdures amb crostons * Llenties amb arròs * Fruita | * Amanida russa * Humus de cigrons * Fruita | * Arròs amb salsa tomàquet * Estofat de pèsols * Gelat |
|  | 665 Kcal | 772 Kcal | | 656 Kcal | 754 Kcal | 789 Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |
|  | 26 | 27 | | 28 | 29 | 30 |
| dinar | * Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat * Hamburguesa vegetal amb tomàquet i enciam * Gelat | * Amanida d’arròs (tonyina ,tomàquet, blat de moro i olives) * Cigrons estofats * Fruita | | * Crema de verdures * Truita de patata amb enciam i cogombre * Fruita | * Llenties guisades * Macarrons amb verdures * Fruita | * Patata amb verdura * Estofat de pèsol * Fruita |
|  | 621 Kcal | 673 Kcal | | 641 Kcal | 732 Kcal | 711Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |

- NOTA: 9NaturalCuina disposa de tota la informació sobre els al·lèrgens dels diferents plats de l'escola.