

MENÚ MAIG 2023

ESCOLA RIVO RUBEO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 1	2 Bròquil amb patata i un raig d'oli Croquetes de rostit al forn amb amanida Peça de fruita	3 Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Peix blanc al forn amb amanida Peça de fruita	4 Crema de carbassó amb rostes Truita de patates i ceba amb amanida logurt	5 Arròs integral amb verdures* Pernilets de pollastre al forn amb lloret i amanida Peça de fruita
8 Crema de carbassa amb rostes Espaguetis a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Peça de fruita	9 Arròs tres delícies** Truita amb tonyina i amanida logurt	10 Llenties guisades amb verdures*** Pinxos degall d'indi amb amanida Peça de fruita	11 Caldo d'au amb fideus integrals Peix blanc al forn amb llit de porro, patata i tomàquet i amanida Peça de fruita	12 Mongeta verda amb patata Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga amb hummus Peça de fruita
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita amb pernil dolç amb amanida Peça de fruita	16 Crema de pastanaga amb rostes Falàfels fets a cuina amb amanida Peça de fruita	17 Macarrons amb salasa a escollir Peix blanc la planxa amb amanida logurt	18 Coliflor amb patata i pastanaga i un raig d'oli Pollastre arrebossat amb amanida Peça de fruita	19 Cigronets guisats amb verdures Gall d'indi a la planxa amb amanida Peça de fruita
22 Menestra de verdures**** Llenties estofades amb arròs integral Peça de fruita	23 Llacets integrals marcians (espinacs, ceba, nata i tires de bacó) Calmarcets estofats amb amanida logurt	24 Pèsols amb patates Pollastre al forn amb romaní i amanida Peça de fruita	25 Arròs integral a la cassola amb verdures***** Truita de formatge amb amanida Peça de fruita	26 Crema de carbassó, porro, pastanaga i poma Pizza de pernil dolç amb amanida Peça de fruita
29 DIA A ESCOLLIR 	30 Fideus xinos amb verdures*** Tires de pollastre al wok amb ceba i soja i amanida Peça de fruita	31 Pastís fred de patata***** Gall d'indi a l'allet amb amanida logurt	*porro, xampinyons i pastanaga **pastanaga, pèsols i daus de pernil dolç ***ceba, pastanaga, pebrot vermell i perbot verd **** mongeta verda, patata, coliflor i pastanaga *****sufregit de tomàquet i ceba i xampinyons, carbassó i pastanaga a daus ***** amb tonyina i mahonesa	

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



ESCOLL SALSAS Dues salses a escollir

Proteïna vegetal

MENÚ MAIG 2023

SOPARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

Sopa de blat sarraí
Pollastre al forn amb ceba i patata panadera i amanida logurt

3

Mongeta verda amb patata
Ous "ranxeros" amb amanida Mató

4

Cuscús integral amb salsa de tomàquet
Peix blau a la planxa amb amanida Macedònia

5

Entrepà integral d'hamburguesa vegetal casolana amb enciam, tomàquet i formatge logurt amb nabius

8

Mill amb verdures
Ous durs amb oli i sal i amanida
Got de llet

9

Coliflor amb patata
Pinxos de pollastre i amanida amb nous i poma
Brotxeta de fruita

10

Espirals integrals amb espàrrecs verds, xampinyons, ceba i formatge d'untar
Truita de carbassó i amanida logurt

11

Crema de pastanaga
Llom a la planxa amb xips de moniato al forn
Kèfir

12

Tomàquet amb burrata
Coca de recapte de verdures
Got de beguda d'avellanes

15

Bròquil amb patata
Peix blanc amb salsa de tomàquet i flamet d'arròs integral
logurt amb maduixes

16

Sopa d'au amb fideus integrals
Truita de patates i ceba amb amanida Mató

17

Vichyssoise de carbassó amb pipes de girasol
Hamburguesa de pollastre amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

18

Espelta amb salsa de tomàquet
Bistec de vedella amb amanida
logurt de cabra

19

Fajites de ceba, pebrot verd i vermell amb dauets de seità
Got de llet

22

Amanida de quinoa (tomàquet, blat de moro, cogombre i olives negres)
Pollastre al forn amb romaní
Kèfir

23

Crema de carbassa
Torrada integral amb remenat d'ou, espàrrecs verds, ceba i bolets
logurt

24

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i ceba
Peix blanc al forn amb suquet i amanida
Gotet de beguda d'ametlles

25

Monegeta verda, pastanaga i patata
Gall d'indi amb herbes provençals i amanida
Gotet de llet

26

Sopa de lletres
Truita d'espínacs, porro i patata amb amanida
logurt d'ovella

29



30

Torrada amb escalivada
Truita francesa amb amanida
logurt

31

Amanida d'arròs integral
Peix blau amb carbassó a la planxa
Macedònia

Ous "ranxeros"

Ingredients:

- 4 tomàquets madurs
- 1 ceba
- 1 dent d'all
- 2 ous
- 1 tortita de blat o blat de moro
- Cilantre
- Sal



Preparació:

1. Tallar ben petit i sofregir la ceba i el tomàquet
2. A una paella amb unes gotes d'oli, fer els dous ous a la planxa (tapats per sobre amb una tapa de cassola).
3. Escalfar les tortites i posar a sobre la salsa de tomàquet i ceba, els dous ous i espolvorejar amb el cilantre.



Per a més receptes
seguiu-nos a @centreviusa

MENÚ MAIG 2023

SENSE GLUTEN

ESCOLA RIVO RUBEO



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

Bròquil amb patata i un raig d'oli
Croquetes de rostit sense gluten al forn amb amanida
Peça de fruita

3

Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Peix blanc al forn amb amanida
Peça de fruita

4

Crema de carbassó amb rostes sense gluten
Trita de patates i ceba amb amanida
logurt

5

Arròs integral amb verdures*
Pernillets de pollastre al forn amb lloret i amanida
Peça de fruita

8

Crema de carbassa amb rostes sense gluten
Espaguetis sense gluten a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada (sense gluten)
Peça de fruita

9

Arròs tres delícies**
Trita amb tonyina i amanida
logurt

10

Llenties guisades amb verdures***
Pinxos degall d'indi amb amanida
Peça de fruita

11

Caldo d'au amb fideus sense gluten
Peix blanc al forn amb llit de porro, patata i tomàquet i amanida
Peça de fruita

12

Mongeta verda amb patata
Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita amb pernil dolç amb amanida
Peça de fruita

16

Crema de pastanaga amb rostes sense gluten
Falàfels fets a cuina sense gluten amb amanida
Peça de fruita

ESCULL
SALSA

17

Macarrons sense gluten amb salsa a escollir
Peix blanc la planxa amb amanida
logurt

18

Coliflor amb patata i pastanaga i un raig d'oli
Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida
Peça de fruita

19

Cigronets guisats amb verdures
Gall d'indi a la planxa amb amanida
Peça de fruita

22

Menestra de verdures****
Llenties estofades amb arròs integral
Peça de fruita

23

Llacets sense gluten marcians (espinacs, ceba, nata i tires de bacó)
Calmarcets estofats amb amanida
logurt

24

Pèsols amb patates
Pollastre al forn amb romaní i amanida
Peça de fruita

25

Arròs integral a la cassola amb verdures*****
Trita de formatge amb amanida
Peça de fruita

26

Crema de carbassó, porro, pastanaga i poma
Pizza sense gluten de pernil dolç amb amanida
Peça de fruita

29



30

Fideus xinos sense gluten amb verdures***
Tires de pollastre al wok amb ceba i soja i amanida
Peça de fruita

31

Pastís fred de patata*****
Gall d'indi a l'allet amb amanida
logurt

*porro, xampinyons i pastanaga
**pastanaga, pèsols i daus de pernil dolç
***ceba, pastanaga, pebrot vermell i perbot verd
**** mongeta verda, patata, coliflor i pastanaga
*****sofregit de tomàquet i ceba i xampinyons, carbassó i pastanaga a daus
***** amb tonyina i mahonesa

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



ESCULL
SALSA

Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ MAIG 2023



SENSE LACTOSA ESCOLA RIVO RUBEO

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5



Bròquil amb patata i un raig d'oli
Croquetes de rostit sense lactosa al forn amb amanida
Peça de fruita

Espirals integral amb salsa de tomàquet i formatge gratinat sense lactosa
Peix blanc al forn amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassó amb rostes
Trita de patates i ceba amb amanida
logurt sense lactosa

Arròs integral amb verdures*
Pernilets de pollastre al forn amb lloret i amanida
Peça de fruita



8

9

10

11

12

Crema de carbassa amb rostes
Espaguetis a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
Peça de fruita

Arròs tres delícies**
Trita amb tonyina i amanida
logurt sense lactosa

Llenties guisades amb verdures***
Pinxos degall d'indi amb amanida
Peça de fruita

Caldo d'au amb fideus integrals
Peix blanc al forn amb llit de porro, patata i tomàquet i amanida
Peça de fruita

Mongeta verda amb patata
Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

15

16



17

18

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita amb pernil dolç amb amanida
Peça de fruita

Crema de pastanaga amb rostes
Falafels fets a cuina amb amanida
Peça de fruita

Macarrons integrals amb salsa a escollir
Peix blanc la planxa amb amanida
logurt sense lactosa

Coliflor amb patata i pastanaga i un raig d'oli
Pollastre arrebossat amb amanida
Peça de fruita

Cigronets guisats amb verdures
Gall d'indi a la planxa amb amanida
Peça de fruita

22

23

24

25

26

Menestra de verdures****
Llenties estofades amb arròs integral
Peça de fruita

Llacets integrals marcians (espinacs, ceba, nata vegetal i tires de bacó)
Calmarcets estofats amb amanida
logurt sense lactosa

Pèsols amb patates
Pollastre al forn amb romaní i amanida
Peça de fruita

Arròs integral a la cassola amb verdures*****
Trita de formatge sense lactosa amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassó, porro, pastanaga i poma
Pizza de pernil dolç amb formatge sense lactosa i amanida
Peça de fruita

29

30

31

DIA A ESCOLLIR

Fideus xinos amb verdures***
Tires de pollastre al wok amb ceba i soja i amanida
Peça de fruita

Pastís fred de patata*****
Gall d'indi a l'allet amb amanida
logurt sense lactosa

*porro, xampinyons i pastanaga
**pastanaga, pèsols i daus de pernil dolç
***ceba, pastanaga, pebrot vermell i perbot verd
**** mongeta verda, patata, coliflor i pastanaga
*****sofregit de tomàquet i ceba i xampinyons, carbassó i pastanaga a daus
***** amb tonyina i mahonesa sense lactosa

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ MAIG 2023

SENSE PEIX NI MARISC

ESCOLA RIVO RUBEO



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5



Bròquil amb patata i un raig d'oli
Croquetes de rostit al forn amb amanida
Peça de fruita

Espirals integral amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Gall d'indi al forn amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassó amb rostes
Trita de patates i ceba amb amanida
logurt

Arròs integral amb verdures*
Pernilets de pollastre al forn amb lloret i amanida
Peça de fruita



8

9

10

11

12

Crema de carbassa amb rostes
Espaguetis a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
Peça de fruita

Arròs tres delícies**
Trita francesa amb amanida
logurt

Llenties guisades amb verdures***
Pinxos de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

Caldo d'au amb fideus integrals
Llom al forn amb llit de porro, patata i tomàquet i amanida
Peça de fruita

Mongeta verda amb patata
Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga amb hummus
Peça de fruita

15

16



17

18

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita amb pernil dolç amb amanida
Peça de fruita

Crema de pastanaga amb rostes
Falàfels fets a cuina amb amanida
Peça de fruita

Macarrons amb salsa a escollir
Bistec de vedella a la planxa amb amanida
logurt

Coliflor amb patata i pastanaga i un raig d'oli
Pollastre arrebossat amb amanida
Peça de fruita

Cigronets guisats amb verdures
Gall d'indi a la planxa amb amanida
Peça de fruita

22

23

24

25

26

Menestra de verdures****
Llenties estofades amb arròs integral
Peça de fruita

Llacets integrals marcians (espinacs, ceba, nata i tires de bacó)
Gall d'indi estofat amb amanida
logurt

Pèsols amb patates
Pollastre al forn amb romaní i amanida
Peça de fruita

Arròs integral a la cassola amb verdures*****
Trita de formatge amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassó, porro, pastanaga i poma
Pizza de pernil dolç amb amanida
Peça de fruita

29

30

31



Fideus xinos amb verdures***
Tires de pollastre al wok amb ceba i soja i amanida
Peça de fruita

Pastís fred de patata*****
Gall d'indi a l'allet amb amanida
logurt

*porro, xampinyons i pastanaga
**pastanaga, pèsols i daus de pernil dolç
***ceba, pastanaga, pebrot vermell i perbot verd
**** mongeta verda, patata, coliflor i pastanaga
*****sofregit de tomàquet i ceba i xampinyons, carbassó i pastanaga a daus
***** amb mahonesa

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal