

NOVEMBRE

VALORS MENJADORS EDUCATIUS
www.menjadorseducatius.com
Telf: 934 274 734



VEGETARIÀ



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Espaguetis amb orenga i formatge ratllat Truita francesa amb patates braves Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Tofu amb verdures sofregit de tomàquet, patata, ceba i verdures logurt eco	Trinxat de col i patata saltada amb all Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongetes seques guisades sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Truita amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs al pesto amb formatge ratllat i alfàbrega Truita amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura Llenties estofades carbassó, porro, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i formatge Truita de patata i espínacs amb enciam i pipes logurt eco	Crema de carbassa Cigrons amb verdures i arròs Fruita de temporada	Verdura Cuscús amb verdures pebrot, pastanaga i ceba Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Mongeta verda amb patates Canelons d'espínacs Fruita de temporada	Arròs amb verdures porro, pebrot vermell, ceba i pastanaga Truita de patata i ceba amb enciam i pipes Fruita de temporada	Verdura Cigrons amb patates i pebre vermell tomàquet, ceba i patates Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet amb tomàquet i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt eco	Crema de verdures Ous durs amb salsa amb pastanaga, ceba, tomàquet i patates dau Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llacets a l'allet amb formatge ratllat i all Tofu amb patata panadera i ceba Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Guisat de llenties carbassó, porro, pastanaga i tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt eco	Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb ceba, patates i amanida Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons brou vegetal i vegetals Cigrons amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 30				
Espaguetis als 3 formatges Truita de carbassó amb tomàquet al forn Fruita de temporada				



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica