

2018



# menú gener

Dos n'has de comprar, deu n'has de posar, i de cinc en cinc els hi has de ficar. Què són?



VEGETARIÀ (NO CARN)

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Als nostres menús posem peix blau o blanc dependent del què trobem a la llotja

Proteïna VEGETAL:

VEGEBURGUER DE TOFU  
VEGEBURGUER DE SEITAN  
VEGENUGUET DE TOFU I FORMATGE  
LLIBRETS DE TOFU  
CROQUETES D'ESPINACS AMB CIGRONS  
ETC

Macarrons amb tonyina  
amb sofregit de ceba i tomàquet

Mongeta de Sta. Pau  
Estofades amb verdures

Crema de carbassa

Arròs amb sofregit de verdures  
tomàquet, ceba i pastanaga

Verdura de temporada

Varetes de lluç  
al forn

Truita a la francesa

Peix banc  
amb samfaina

Truita de patata i porro

Proteïna vegetal

i enciam amb olives  
Préssec amb almívar

amb cogombre  
Peça de fruita

i amanida  
logurt La Fageda

i enciam meravella  
Peça de fruita

i enciam meravella  
Peça de fruita

Crema de Verdures  
amb mill

Amanida completa  
amb ou dur, tonyina, formatge fresc

Espaguetis amb picada  
de proteïna vegetal

Verdura de temporada

Arròs caldós  
amb cloïsses i gambetes

Peix arrebossat

Llenties guisades  
amb verduretes

Anella de calamar  
amb cebeta  
i enciam amb tomàquet

Proteïna vegetal

Truita de patata i ceba

i enciam i olives

logurt d'ovella la Cleda

Peça de fruita

i amanida

Peça de fruita

i enciam de Roure

Peça de fruita

Arròs amb tomàquet  
(sofregit de tomàquet i ceba)  
Croquetes vegetals

Espirals al pesto d'espínacs  
(espínacs, pinyons, all i oli)  
Peix al forn

Verdura de temporada

Escudella de caldo vegetal  
amb cigrons

Vichyssoise

i amanida variada  
Peça de fruita

i amanida i olives  
Peça de fruita

Ous gratinats al forn  
del Rull de Can Maspons  
i cogombre  
Peça de fruita

Peix amb salseta

Canelons d'espínacs

i enciam de Roure  
logurt el Berguedà

i bastonet de pastanaga  
Peça de fruita

Crema de verdures

Arròs  
amb verduretes  
Proteïna vegetal

Escudella caldo vegetal amb galets

EL 95% DEL NOSTRE PRODUCTE ÉS DE PROXIMITAT I/O ECOLÒGIC  
(verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.)

Calamars arrebossats

Truita de calçots

EL 95% DEL NOSTRE PEIX ÉS FRESC

amb xips i cogombre  
Peça de fruita

i amanida  
Peça de fruita

i escarola  
logurt Boisans

LES CARNS I EL POLLASTRE SÓN DE GRANGES DE PROXIMITAT

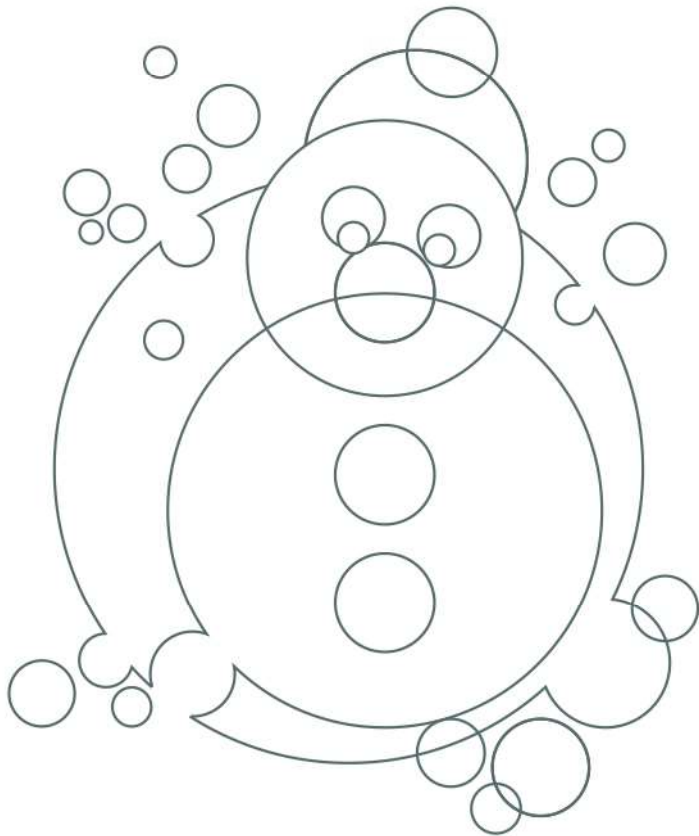
2018



# menú gener

## Proposta de sopars a casa

Solució a l'endevinalla: ELS GUANTS



Pinta'm !!!!

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01	02	03	04	05
08	09	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31	01	02
Crema de verdures Truita amb formatge i orenga tomàquet amanit iogurt	Arròs amb verduretes Calamars estofats llit de ceba dolça iogurt	Sopa de pistons Hamburguesa de vedella saltejat de bolets Fruita	Amanida russa Brotxetes de pollastre amanida iogurt	Pizza de pernil dolç i xampinyons amanida iogurt
Sopa de galets amb pilotetes i carn d'olla llit de tomàquet i ceba iogurt	Arròs amb tomàquet Salmó a la planxa bastonets de pastanaga Fruita	Crema de pèsols Salsitxes amanida iogurt	Verdura de temporada Truita de patata i ceba cogombre i pastanaga iogurt	Fajites de pollastre, botifarra, ceba, pebrot vermell i verd amanida iogurt
Cous cous amb verduretes Peix blanc al forn amb samfaina Verdures a la planxa iogurt	Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amanida iogurt	Torrada amb escalivada i formatge gratinat Calamars estofats amb ceba i pèsols tomàquet amanit iogurt	Verdura de temporada amb patata Pinxos de gall d'indi Verdures a la planxa fruita	Arròs amb tomàquet Truita francesa amanida variada iogurt
Espaguetis amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Llom a la planxa saltejat de verduretes iogurt	Coliflor amb beixamel i formatge gratinat Pollastre al forn bastonets de pastanaga iogurt	Arròs amb xampinyons Peix al forn amanida fruita		

