

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?



VEGÀ

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 verdures i sofregit de ceba i tomàquet

Amanida completa amb olives, fruits secs, blat de moro

Crema de carbassa

Arròs amb sofregit de verdures tomàquet, ceba i pastanaga

Verdura de temporada

Proteïna vegetal

Mongeta de Sta. Pau estofades amb verdures

Proteïna vegetal

Proteïna vegetal

Proteïna vegetal

i enciam amb olives
Préssec amb almívar

amb cogombre
Peça de fruita

i amanida
Peça de fruita

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 xampinyons i verdures

Proteïna vegetal

Llenties guisades amb verduretes

Proteïna vegetal

Proteïna vegetal

Proteïna vegetal

i enciam i olives
Peça de fruita

Peça de fruita

i enciam amb tomàquet
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)
Proteïna vegetal

Verdura de temporada

Caldo vegetal amb cigrons

Vichyssoise

i amanida variada
Peça de fruita

i amanida i olives
Peça de fruita

i cogombre
Peça de fruita

i enciam de Roure
Peça de fruita

Llenties guisades amb verduretes
i bastonet de pastanaga
Peça de fruita

Crema de verdures

Arròs amb verduretes
Proteïna vegetal

Caldo vegetal

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

Proteïna vegetal

Cigrons estofats

EL 95% DEL NOSTRE PEIX ÉS FRESC

amb xips i cogombre
Peça de fruita

i amanida
Peça de fruita

i escarola
Peça de fruita

LES CARNS I EL POLLASTRE SÓN DE GRANGES DE PROXIMITAT

2018

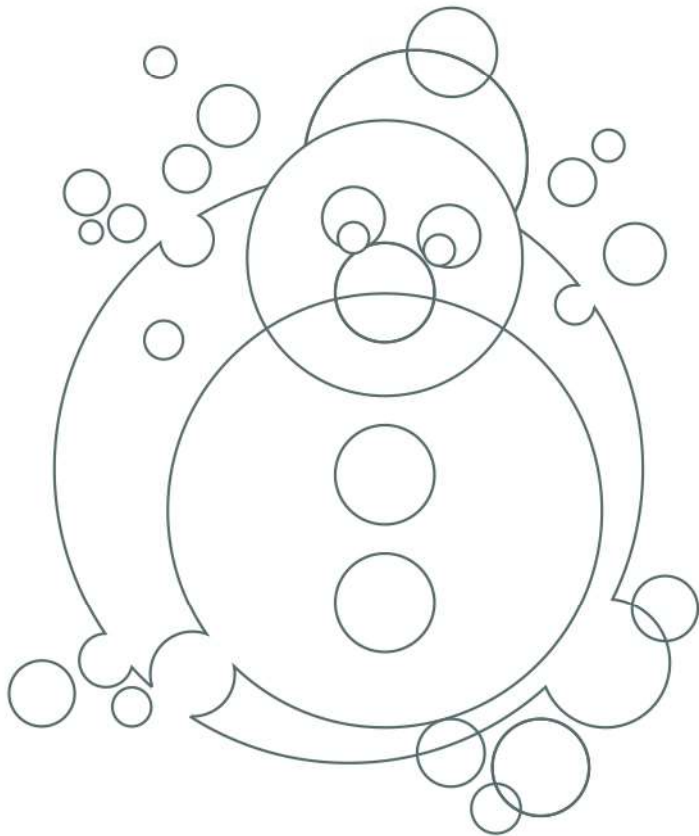


menú

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 verdures 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 verdures 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 verdures iogurt	Coliflor amb beixamel i formatge gratinat Pollastre al forn bastonets de pastanaga iogurt	Arròs amb xampinyons Peix al forn amanida fruita		

