

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Ovolacteovegetarià

dl31

dt01

dc02

dj03

dv04

dl07

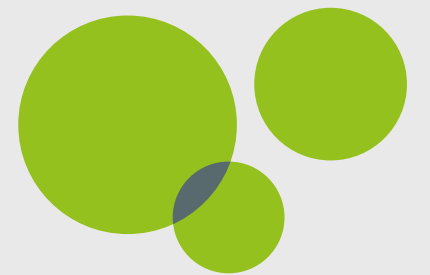
dt08

dc09

dj10

dv11

La Diada



dl14

**Arròs integral** amb tomàquet i quinoa

**Croquetes d'espínacs** i amanida variada

**Peça de fruita**

dt15

**Crema de porros**

**Hamburguesa vegetal** i enciam amb pastanaga

**Peça de fruita**

dc16

**Amanida de cigrons** amb cogombre, olives i tomàquet

**Remenat d'ous i espàrrecs verds** amb enciam meravella

**logurt** La Fageda

dj17

**Verdura de temporada**

**Tofu amb ceba** al forn i tomàquet amanit

**Peça de fruita**

dv18

**Amanida de pasta** amb blat de moro, olives i pastanaga ratllada

**Truita de carbassó** i enciam

**Peça de fruita**

dl21

**Arròs amb samfaina**

**Remenat d'ou i bolets** amb enciam meravella

**Peça de fruita**

dt22

**Crema tèbia de mongeta blanca i carbassa**

**Arròs integral** amb verdures i enciam amb olives

**logurt** La Fageda

dc23

**Amanida de patata i frankfurt vegetal** amb maionesa

**Truita d'espínacs** i enciam amb tomàquet

**Peça de fruita**

dj24

**Cuscús** amb blat de moro, pastanaga i tomàquet

**Tofu amb verdures** i bastonets de pastanaga

**Peça de fruita**

dv25

**Verdura de temporada**

**Remenat d'ou i verdures** amb pastanaga a rodanxes

**Peça de fruita**

dl28

**Crema de carbassó**

**Truita de patata** i enciam amb tomàquet

**Peça de fruita**

dt29

**Arròs amb verdures**

**Amanida amb fruits secs** i bastonets de pastanaga

**Peça de fruita**

dc30

**Espaguetis al pesto d'espínacs**

**Remenat d'ou i verdures** amb enciam

**Peça de fruita**

dj01

dv02

El **95%** del nostre **producte** és **de proximitat** i/o **ecològic** (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.)

El **95%** del nostre **peix** és **fresc** • les **carns** i el **pollastre** són de **granges de proximitat**

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista del centre Viu Sa de les Franqueses, amb el número de col·legiada CAT000083.



## PROPOSTA DE SOPARS A CASA

dl**31**

d**01**

dc**02**

dj**03**

dv**04**

dl**07**

dt**08**

dc**09**

dj**10**

dv**11**

La Diada



dl**14**

Mongeta verda amb patata

Truita francesa i llesca de pa amb tomàquet

iogurt

dt**15**

Cuscús amb samfaina

Peix a la planxa i bastonets de pastanaga

iogurt

dc**16**

Arròs tres delícies

Salsitxes de porc a la planxa i amanida

Macedònia

dj**17**

Espirals de pasta amb salsa de xampinyons

Peix blanc a la planxa i cogombre amanit

iogurt

dv**18**

Tomàquet amb mozzarella alfàbrega

Pizza casolana

iogurt

dl**21**

Crema freda de carbassó, pastanaga i mascarpone

Hamburguesa de conill amb patates al forn

Peça de fruita

dt**22**

Amanida de quinoa

Peix blanc a la planxa i xampinyons a la planxa

iogurt

dc**23**

Quinoa amb tomàquet i tonyina

Truita de porros amb amanida

iogurt

dj**24**

Hummus amb dips de pastanaga i cogombre

Albergínia farcida amb tonyina

iogurt

dv**25**

Fajites de seità

Pebrot verd i vermell amb ceba i tomàquet

iogurt

dl**28**

Macarrons amb gambetes, epàrrecs i nata

Peix blau a la planxa i bastonets de pastanaga

iogurt

dt**29**

Mill amb salsa de tomàquet

Llom a la planxa i verdures a la planxa

Peça de fruita

dc**30**

Verdura de temporada

Truita de patates i ceba dolça i tomàquets xerris amanits

iogurt

dj**01**

dv**02**