

MENÚ sense carn		Novembre 2018		Escola Parc de la Ciutadella	
EL DINAR A L'ESCOLA					
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	
Arròs integral amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà i amanida d'enciam, pastanaga i pipes	Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita fresca	Patata i bròquil Mandonguilles vegetals amb un xic de cuscús Fruita fresca	Espaguetis amb salsa de porro Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt natural	Olla barrejada (coliflor, cigrons, fideus,...) Truita de patata, ceba i carbassó i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Patata i bleda amb un raig d'oli Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca	Crema de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal i amanida d'enciam, germinats i sèsam logurt natural	Cigrons estofats amb verdures d'hivern Calamar a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	Fideuà de peix Broqueta de tofu i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	
Menestra de verdures amb patata Lluç al forn amb all i julivert Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Col i patata Salsitxes de tofu i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Arròs amb verdures Peix fresc i amanida d'enciam i germinats logurt natural	Sopa d'au i verdures amb fideus i cigrons Fricandó de seitán Fruita fresca	
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	
Espirals a la italiana (amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga) Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i bat de moro Fruita fresca	Mongeta verda i patata Hamburguesa vegetal , i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca	Vichisoise amb crostons de pa Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Llenties amb arròs integral Filet de lluç al forn i amanida d'enciam, olives i pipes de gira-sol logurt natural	Sopa de galets Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	