



Menú d'Octubre - vegetarià

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 Macarrons a la napolitana Truita de verduretes Fruita fresca	5 Crema de carbassó Mongetes seques estofades Fruita fresca	6 Patata i mongeta Hummus de cigró amb bastonets de pa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	7 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes i olives Llenties estofades amb verdures logurt natural	8 Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb xampinyons i am. d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca
11 Espirals amb oli, orenga i formatge Tofu al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam logurt natural	12 FESTA	13 Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, raves, remolatxa, blat de moro, pipes, germinats, olives,...) Cigrons amb espinacs i ou dur Fruita fresca	14 Arròs saltejat amb porro, carbassó,... Truita de formatge i tomàquet amanit Fruita fresca	15 Crema de pastanaga Fideus a la cassola amb llentíes Fruita fresca
18 Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita a la francesa i amanida d'enciam, tomàquet Fruita fresca	19 Patata i bròquil Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	20 Llenties a la jardineria i amanida d'enciam, germinats i olives Fruita fresca	21 Crema de verdures Paella d'arròs amb cigrons logurt natural	22 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, verat i olives Mongetes seques estofades Fruita fresca
25 Menestra de verdura i cigrons Truita a la francesa amb ceba i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	26 Arròs amb verdures Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i pipes logurt natural	27 Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa Seità arrebossat i amanida Fruita fresca	28 Coliflor gratinada Llenties al curry i cuscús d'acompanyament Fruita fresca	29 Sopa de pasta amb caldo vegetal Fricandó de vedella amb bolets i un xic d'amanida Fruita fresca
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, sindria i meló.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!