

MENÚ FEBRER VEGETARIÀ 2018

DIA	ESMORZAR	DINAR	OPTATIUS	BERENAR
DIJOUS 1	FORMATGE D'UNTAR (8, 11)	ARRÒS AMB FESOLS i NAPS CROQUETES DE PORRÓS CAMELITZADES (8,11) FRUITA DE TEMPORADA		CREMA D'UNTAR (3-5-8-11)
DIVENDRES 2	PATÉDE ALGUES (8)	CUSCÚS AMB VERDURES (8) (CIGRONS,COL, CREÏLLES) (8) FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA
DILLUNS 5	TOFU AMB ORENGA (8,7)	POTATGE DE LLENTILLES AMB ARRÒS CROQUETES D'ESPINACS (8,11) FRUITA DE TEMPORADA	BAJOQUETES SALTADES	FRUITA
DIMARTS 6	OLI i SAL (8)	SOPA DE VERDURES (8,2) PASTÍL DE MILL (8) FRUITA DE TEMPORADA		XOCOLATA (3,5,8,11)
DIMECRES 7	FORMATGE D'UNTAR (8, 11)	ESPAGUETIS AMB PICADETA DE VERDURES (8) CROQUETES D'ESPINACS (8, 11) LACTI (11)		FRUITA
DIJOUS 8	"BOCA- PIZZA" (8, 11)	ARRÒS AL FORN AMANIDA COMPLETA (9-11,3,5) FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA
DIVENDRES 9	SALSITXES VEGETALS (8,7,9,12,2)	PURÉ DE CARABASSA i CARABASSÓ SEITAN EN SALS (8,7) FRUITA DE TEMPORADA		BERENAR DE CARNESTOLTES
DILLUNS 12	PATÉ DE MISO (7,8)	MACARRONS AMB CARLOTA i CEBA (8) CROQUETES DE BOLETUS (8,11) FRUITA DE TEMPORADA	COLIFLOR AMB BEIXAMEL (11)	FRUITA
DIMARTS 13	FORMATGE i TOMACA (8, 11)	ARRÒS AMB VERDURES i ALGUES AMANIDA VARIADA FRUITA DE TEMPORADA (9,11,3,5) FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA
DIMECRES 14	"BOCA-PIZZA" (8, 11)	POTATGE DE CIGRONS AMB OU DUR (9) SALSITXES VEGETALS AMB TOMACA (7,9,12,2,8) LACTI (11)	FAVES SALTADES AMB CEBA	FRUITA
DIJOUS 15	ENCIAM, TOMACA i OLIVES (8)	TOFU AL CURRI AMB VERDURES i ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA		CREMA D'UNTAR (3-5-8-11)
DIVENDRES 16	PATE D'ALGUES (8)	CUSCÚS AMB VERDURES (8) (CIGRONS,COL, CREÏLLES) (8)		
DILLUNS 19	TRUITA DE CREÏLLES (8-9, 11)	POTATGE DE LLENTILLES AMB ARRÒS (11) IOGURT AMB FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE CEBA	FRUITA
DIMARTS 20	FORMATGE (8, 11)	FIDEUÀ DE VERDURES (8) FORMATGE EN PORCIONS (11) FRUITA DE TEMPORADA		XOCOLATA (3-5-8-11)
DIMECRES 21	SALSITXES VEGETALS (8,7, 9, 12,2)	PURÉ MANDONGUILLES VEGETALS (8,9) LACTI (11)		FRUITA
DIJOUS 22	CERCOLS DE CEBA (8,9 11)	ESPAGUETTIS CARBONARA (8,11) CROQUETES DE VERDURES (8;11)	ESPÀRRECS AMB FORMATGE ROSTIITS (11)	FRUITA
DIVENDRES 23	PATÉ D'AMETLLES i CARLOTA (8)	ARRÒS A LA CUBANA (9) ENTREMESOS VARIATS (11) FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA

DILLUNS 26	TOMACA, OLIVES i MAIONESA (8)	FABADA (8,9,6) ROTLLETS DE PRIMAVERA (6,7,11) FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA
DIMARTS 27	TRUITA FRANCESA (8-9)	MACARRONS AMB TOMACA, CEBA i CARLOTA (8,9) CROQUETES D'ESPINACS (8,9,11) FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA
DIMECRES 28	FORMATGE D'UNTAR (8,11)	ARRÒS AL FORN (6) AMANIDA D'ESCAROLA AMB VINAGRETA, OU DUR, CACAU i TOMACA (9) FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA

SEMPRE TENIM PER A TRIAR VERDURES I HORTALISSES CUITES

TOTS ELS DIES, BULLIT

TOTS ELS ALIMENTS ESTAN CUINATS AMB OLO D'OLIVA i SAL IODADA



AQUESTA ETIQUETA, QUAN ACOMPANYA UN PLAT DEL MENÚ, INDICA QUE ELS INGREDIENTS SÓN CULTIVATS EN HORT ECOLÒGIC.
LA MANDARINA I LA TARONJA DE POSTRES I BERENARS SÓN DE CULTIU ECOLÒGIC

Escola 2
som COOPERATIVA

LLEGENDA D' AL·LÈRGENS



1

TRAMUSOS



2

API



3

CACAU



4

CRUSTACIS



5

FRUITS SECS



6

SULFITS



7

SOJA



8

GLUTEN



9

OUS



10

MOLUSCS



11

LACTIS



12

MOSTASSA



13

SÈSAM,



14

PEIX