



Menú Novembre 2021

COSTA I LLOBERA

ESPai MIGDIA

Infantil
Primària i
Secundària

Novembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar De l'1 al 5	Festa	Arròs integral amb tomaquet Croquetes d'espinaçs amb amanida de pastanaga Fruita temporada	Mongeta seques estofada Hamburguesa de cereals i verdures 100% Eco amb amanida logurt	Tallarines amb salsa pesto Tofu al forn amb verduretes i amanida Fruita temporada	Bròquil amb patata al vapor Seitan al forn amb amanida verda Fruita temporada
Sopar De l'1 al 5		Verdura Proteïna vegetal Fruita temporada	Crema de verdura Ou Fruita	Llegum Verdures Fruita	Arros Proteïna vegetal Làctic
Dinar Del 8 al 12	Crema de porros Tofu rosit amb patata panadera Fruita temporada	Lenties estofades amb carbassa i moniato Barretes de verdures al forn amb amanida grega Fruita temporada	Coliflor amb patates al vapor Seitan al forn amb pebrot i amanida Fruita temporada	Arròs amb verdures Hamburguesa de llegums i verdures 100% Eco amb sanfaina logurt	Espirals amb salsa de formatges suaus Nuggets de broquil al forn amb amanida Fruita temporada
Sopar Del 8 al 12	Verdura Proteïna vegetal Fruita	Arros Ou Làctic	Pasta Verdura Fruita	Crema de verdura Proteïna vegetal Fruita temporada	Llegum Cereal Fruita temporada
Dinar Del 15 al 19	Crema de pastanaga i moniato Seitan al forn amb pure de poma logurt	Fideus a la cassola vegetals Truita de formatge amb amanida verda Fruita temporada	Trinxat de col i patata Hamburguesa de llegums i verdures 100% Eco amb ceba potxada Fruita	Cigrons estofats amb bledes i carbassa Barretes de verdures al forn amb patates provençals Fruita temporada	Arròs amb tomàquet (inf)/ Rissoto bolets frescos (pri) Tofu fregit o forn amb verdures saltejades Fruita temporada
Sopar Del 15 al 19	Arros Proteïna vegetal Fruita	Llegum Verdura Fruita	Crema de verdura Cereal (quinoa, mill, cuscus...) Làctic	Verdura Proteïna vegetal Fruita	Pasta Ou Fruita
Dinar Del 22 al 26	Macarrons amb salsa bolonyesa vegetal Truita francesa amanida verda Fruita temporada	Crema de carbassa i boniato Tofu arrebossat amb amanida de pastanaga Fruita temporada	Paella de verdures amb arros integral Estofat de seitan amb patates xips Fruita temporada	Lenties estofades amb verdures Nuggets de broquil al forn amb amanida variada Fruita temporada	Bledes amb patates al vapor Hamburguesa de llegums i verdures amb ceba logurt
Sopar Del 22 al 26	Verdura Proteïna vegetal Làctic	Llegum Cereal (quinoa, mill, cuscus...) Fruita de temporada	Crema de verdura Proteïna vegetal Fruita	Pasta Ou Fruita de temporada	Amanida Pizza margarita Fruita
Dinar Del 29 al 30	Arròs tres delícies Seitan a la jardineria Fruita temporada	Sopa de brou amb pistons Tofu a la planxa amb amanida grega logurt			
Sopar Del 29 al 30	Llegum Ou Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita			

Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives, pebrot, panses, fruits secs, formatge (amb variancions en funció del dia)

Fruita: poma, plàtan, taronja, mandarina, pinya entre d'altres fruites de temporada.

Berenar 1r i 2n	Pa amb xocolata	Entrepà d'olivada	Entrepà de formatge	Pa amb plàtan
------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------