

Escoles Menú SENSE CARN, PEIX, OU, LÀCTIS (Vegà) octubre de 2024

1	2	3	4
PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (porros, espinacs, patata)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, pomo, pastanaga, patata)
CIURONS TREMPATS	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6,9,12)	ARRÒS INTEGRAL A LA BOLONYESA VEGETAL (amb lleties o soja texturitzada)	CROQUETES VEGANES (1,6)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	MONGETES I XAMPINYONS		ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA

7	8	9	10	11
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	PURÉ DE CARABASSÍ I BROCOLI	PASTANAGA I COLFLORI AMB ESPICIS	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	TOMÀTIGA TREMPADA
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYSA VEGETAL (1,3) (amb lleties o soja texturitzada)	CIURONS AMB PATATA	ARRÒS SEC DE VERDURES (9) (amb mongetes i pèsols)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3)
FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, ceba, tomàtiga)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	IOGURT NATURAL (7)			

14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	MONGETES I PASTANAGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada, tomàtiga, poma)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)
CROQUETES VEGANES (1,6)	ARRÒS INTEGRAL A LA BOLONYESA VEGETAL (amb lleties o soja texturitzada)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I COL	CUSCUS AMB CIURONS I VERDURES (1)	TOFU AMB SALSAS STROGONOF (7)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA				FRUITA DE TEMPORADA

21	22	23	24	25
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	PURÉ DE PASTANAGA I CARABASSA	TUMBET DE PEBRES VERMELLS	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES
FUSILLI A LA BOLONYSA VEGETAL (1,3)	CIURONS AMB PATATA	ARRÒS SEC AMB VERDURES (amb mongetes i pèsols)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	TOFU AMB SALSAS VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS BULLIT
	IOGURT NATURAL (7)			FRUITA ecològica

28	29	30	31
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUM	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)
FIDEUS GRUIXATS AMB SALSAS NATALS VEGETALS I XAMPINYONS (1,3)	CIURONS SALTATS AMB PEBRE DOLÇ	ARRÒS PAELLA DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA	AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	FRUITA ecològica		

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos
Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per altres aliments aptes o s'ofereix un menú de plat principal i entrant