

Menú de Novembre - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Vichisoise (crema de porro) Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita	3 Arròs tres delícies Falafel de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita
6 Crema de carbassa amb pipes Macarrons a la bolonyesa de lletíes, amb formatge ratllat Fruita	7 Patata i bròquil Seità a la jardinera Fruita	8 Arròs basmati amb xampinyons i verdures Truita d'espínacs i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	9 Trinxat de col i patata Daus de tofu adobat i amanida de pastanaga, col llombarda, germinats i olives Fruita	10 Sopa de galets Truita de carbassó i patata, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives logurt natural
13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafel de cigrons amb amanida Fruita	14 Espaguetis amb juliana d'hortalisses Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	15 Patata amb bleida Seità a la cassola i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural	16 Mongetes seques saltejades Hamburguesa de llegums al forn amb amanida Fruita	17 Crema de verdures Fideuà vegetal amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita
20 Lletíes guisades Truita francesa amb amanida Fruita	21 Mongeta tendra i patata Falafel de cigró i amanida d'enciam, blat de moro i remolatxa Fruita	22 Patates estofades amb verdures de temporada Daus de tofu a l'allet Fruita	23 Arròs amb verdures Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural	24 Sopa de pistons Mandonguilles de llegums amb verdures Fruita
27 Espaguetis a la napolitana Salsitxes vegetals i amanida de pastanaga i nap ratllat Fruita	28 Cigrons guisats amb espínacs Ous amb salsa aurora Fruita	29 Arròs integral amb pèsols, pastanaga i blat de moro Seità marinat i al forn i amanida d'enciam, germinats i sèsam logurt natural	30 Crema de pastanaga Macarrons a la bolonyesa de lletíes Fruita	

Menú revisat 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.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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