



ESCOLA LES ARRELS - NOVEMBRE 2018 - NO CARN CEIP

1

dll

dm

dc

dj

1

dv

2

Festa

Patata mongeta i carbassó vapor

Lluç a la romana

Pa integral i fruita

2

dll

5

dm

6

dc

7

dj

8

dv

9

Macarrons amb tomata

Filet de lluç planxa

Enciam, pastanaga i olives verdes

Fruita

Arròs amb verdures

(carbassó, bolets i pastanaga)

Truita de xampinyons

Enciam, tomata, olives verdes

Fruita

Crema de llegums

(mongeta seca, patata, pastanaga i ceba)

Hamburguesa vegetal

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

Patata, pèsol i pastanaga bullits

Llenties guisades amb verdures

Enciam, tomata i pastanaga

logurt cooperativa

Cigrons amb patata i col

Bacallà amb samfaina

(ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomata)

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

3

dll

12

dm

13

dc

14

dj

15

dv

16

Arròs blanc amb tomata

(salsa tomata natural)

Filet abadejo enfarinat

Enciam, blat de moro i soja

Fruita

Patata mongeta i bròquil bullits

Ous al forn

Enciam, tomata, olives verdes

logurt natural

Crema moniato i pastanaga

Filet de lluç forn

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

Fesolets bullits amb patata

Truita francesa

Enciam, tomata i pastanaga

Fruita

Sopa vegetal de fideus

(brou verdures natural i fideus)

Hamburguesa vegetal

(amb patates fregides)

Enciam, pastanaga i blat de moro

Pa integral i fruita

4

dll

19

dm

20

dc

21

dj

22

dv

23

Patata, mongeta, pastanaga bullits

Bunyols de bacallà

Enciam, pastanaga i olives verdes

Fruita

Crema de verdura natural

(patata pastanaga carbassó porro)

Llenties guisades amb quinoa

(patata, pastanaga i pèsol)

Enciam, blat de moro i soja

Fruita

Espaguetis integrals italiana

(salsa tomata natural)

Truita francesa

Enciam, tomata, olives verdes

Pa integral i fruita

Arròs quatre gustos.

(pastanaga, pèsol, truita i blat moro)

Filet abadejo al forn

(amb ceba)

Enciam, tomata i pastanaga

Crema xoco cooperativa

Crema de carbassa natural

(carbassa, pastanaga i patata)

Canelons de tonyina

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

5

dll

26

dm

27

dc

28

dj

29

dv

30

Tallarines italiana

(amb salsa tomata natural)

Lluç a la romana

Enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita

Crema de pastanaga natural

Hamburguesa vegetal

Enciam, tomata, olives verdes

logurt natural

Patata mongeta i carbassó vapor

Llenties guisades amb verdures

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

Arròs blanc amb tomata

(salsa tomata natural)

Caella guisada amb verdures

(amb pèsol i pastanaga)

Enciam, pastanaga i olives verdes

Fruita

Mongeta seca guisada a/ verdura

(pèsol, pastanaga i patata)

Truita de formatge

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita