

Escola Xirinacs

B.Vegetarià RPX

Octubre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Tricolor de verdures Cigrans estofats Esc Fruita i pa integral	2 Pasta saltada a/verdures Quinoa a/xampis,pebrot,ceba logurt ECO i pa integral	3 Mongetes b. estofades Esc Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	4 Crema carbassó Esc Nuggets de bròquil amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
7 Macarrons a la napolitana Ous durs amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	8 Arròs integral tres delícies Esc Mongetes b. a/tomàquet Fruita i pa integral	9 Llenties estofades Trita de formatge amb enciam logurt ECO i pa integral	10 Mongetes verdes i patata Tofu arrebossat amb enciam i olives Fruita i pa integral	11 Sopa verdures s/carn Esc Cigrans estofats Esc Fruita i pa integral
14 Arròs integral amb tomàquet Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	15 Cigrans estofats Esc Nuggets de bròquil amb enciam i olives Fruita i pa integral	16 Espaguetis a/pesto d'espínacs Tofu amb salsa tomàquet logurt ECO i pa integral	17 Bròquil gratinat Quinoa saltada a/samfaina Fruita i pa integral	18 Crema pastanaga Esc Amanida de llenties Esc Fruita i pa integral
21 Arròs int.saltat a/verdures Esc Hamburguesa veggie a/salsa tomàquet Fruita i pa integral	22 Sopa verdures s/carn Esc Trita de carbassó amb tomàquet natural Fruita i pa integral	23 Crema verdures Esc Tofu arrebossat amb enciam i olives logurt ECO i pa integral	24 Llenties estofades Patata, pastanaga i ceba amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	25 Tricolor de verdures Crema mongetes blanques Fruita i pa integral
28 Espaguetis al pesto rosso Trita de patates amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	29 Crema pèsols Seitán a/tomàquet Fruita i pa integral	30 Arròs integral amb carbassa i ceba Cigrans estofats Esc logurt ECO i pa integral	31 Crema moniato Esc Fingers de mozzarella amb enciam Postres i pa	

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT
Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Les postres làctics són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.
RSPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B