

Escola Xirinacs

B.Vegetarià RPX

Novembre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



4 Arròs int.saltat a/verdures Esc Trita de formatge amb enciam Fruita i pa integral	5 Trinxat col i patata Mandong. veggio a/salsa tomàquet Fruita i pa integral	6 Macarrons a/tomàquet i xampis Tofu arrebossat amb enciam i olives logurt ECO i pa integral	7 Llenties estofades Patata, pastanaga i ceba amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	8 Sopa verdures s/carn Esc Trita de patates amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral
11 Espirals amb tomàquet Ous durs amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	12 Tricolor de verdures Mongetes b. estofades Esc Fruita i pa integral	13 Cigrons estofats Saltat de verdures amb enciam logurt ECO i pa integral	14 Crema carbassa Esc Llenties estofades Fruita i pa integral	15 Risotto integral de xampinyons Esc Ous moll a/beixamel amb enciam i olives Fruita i pa integral
18 Llenties estofades Trita de patates amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	19 Fideus amb tomàquet Quinoa a/xampis,pebrot,ceba Fruita i pa integral	20 Pèsols i patata Croquetes de bolets Esa amb enciam i olives logurt ECO i pa integral	21 Arròs integral amb tomàquet Crema de cigrons Esc Fruita i pa integral	22 Coliflor i patata Seitán saltat a/verdures Fruita i pa integral
25 Arròs integral tres delícies Esc Tofu arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	26 Sopa verdures s/carn Esc Cigrons a/tomàquet Fruita i pa integral	27 Mongetes b. a/all i julivert Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt ECO i pa integral	28 Espaguetis a/pesto d'espínacs Crema de llenties Fruita i pa integral	29 Crema verdures Esc Pizza de formatge Esc Fruita i pa integral

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 làcties 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