

Xirinacs

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

B.Vegetarià RPX

Octubre

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Cigrons estofats Esc

Nuggets de bròquil amb enciam i olives

logurt ECO i pa integral

2

Pasta saltada a/verdures

Tofu amb salsa tomàquet

Fruita i pa integral

3

Crema carbassa Esc

Hamburguesa veggie amb salsa de tomàquet

Fruita i pa integral

6

Fideus amb tomàquet

Crema pèsols

Fruita i pa integral

7

Arròs int.saltat a/verdures Esc

Tofu arrebossat amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa integral

8

Llenties estofades

Truita de patates amb enciam

logurt ECO i pa integral

9

Minestra de verdures

Cigrons a/tomàquet

Fruita i pa integral

FESTIU

13

Tallarines amb carbassa i ceba

Truita de formatge amb enciam

Fruita i pa integral

14

Mongetes b. estofades Esc

Nuggets de bròquil amb enciam i olives

Fruita i pa integral

15

Arròs integral amb tomàquet

Seitán a l'allet amb enciam i blat de moro

logurt ECO i pa integral

16

Mongetes verdes i patata

Llenties estofades

Fruita i pa integral

17

Crema pastanaga Esc

Ous durs a/salsa de poma

Fruita i pa integral

20

Arròs integral tres delícies Esc

Hamburguesa de coliflor amb enciam

Fruita i pa integral

21

Sopa verdures s/carn Esc

Tofu amb samfaina

Fruita i pa integral

22

Tricolor de verdures

Seitán a/tomàquet

logurt ECO i pa integral

23

Llenties estofades

Truita de carbassó amb tomàquet natural

Fruita i pa integral

24

Crema verdures Esc

Macarrons bolonyesa vegetal

Fruita i pa integral

27

Espaguetis a/pesto d'espinacs

Quinoa a/xampis,pebrot,ceba

Fruita i pa integral

28

Cigrons estofats Esc

Truita de patates amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa integral

29

Arròs saltat a/olives

Crema mongetes blanques

logurt ECO i pa integral

30

Mongetes verdes i patata

Ous durs a/tomàquet

Fruita i pa integral

31

Crema moniato Esc

Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga

Postres

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) 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 certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.