



- NOVEMBRE 2020 - ESCOLA PERICOT

1

dll

2

Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Truita de formatge

Enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita

dm

3

Espaguetis integrals italiana
(salsa tomata natural)
Filet de lluç planxa

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

dc

4

Crema de llegums eco
(mongeta seca, patata, pastanaga i ceba)
Estofat de vedella
(amb xampinyons)

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

dj

5

Patata pèsol pastanaga al vapor

Pollastre rostit

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
logurt cooperativa

dv

6

Cigrons eco, patata i col bullits

Bacallà amb samfaina eco
(ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomata)

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita eco

2

dll

9

Crema moniato i pastanaga eco
Mandonguilles vilanova amb sípia

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

dm

10

Llenties eco guisades amb quinoa
(patata, pastanaga i pèsol)
Bunyols de bacallà

Enciam, tomata, olives verdes
logurt natural ecològic

dc

11

Arròs a la cassola
(sofregit a/costelló, salsitxes pollastre)
Truita de carbassó

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dj

12

Patata mongeta i bròquil al vapor

Filet de lluç forn

Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dv

13

Sopa de pasta
(brou carn natural i pistons)
Pernilets pollastre al forn
(amb patates fregides)

Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i fruita eco

3

dll

16

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro)
Filet de lluç forn

Enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita

dm

17

Fesolets guisats amb verdures
(patata, pastanaga i pèsol)
Truita d'espinacs

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

dc

18

Patata mongeta i pastanaga vapor

Pit de pollastre arrebossat

Enciam, tomata, olives verdes
Pa integral i fruita

dj

19

Macarrons amb tomata

Hamburguesa vedella planxa

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
Crema xoco cooperativa

dv

20

Crema carbassa eco

Canelons de tonyina
(amb beixamel i formatge gratinat)

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita eco

4

dll

23

Tallarines carbonara
(llet, bacon, ceba i formatge)
Lluç a la romana

Enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita

dm

24

Crema de pastanaga eco

Cap de llom rostit
(amb xampinyons)

Enciam, tomata, olives verdes
logurt natural

dc

25

Patata mongeta i carbassó vapor

Pollastre al forn

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

dj

26

Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)
Ous al forn

Enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita

dv

27

Mongeta seca eco a/verdures

Pit de gall dindi a la planxa

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita eco

5

dll

30

Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Filet de lluç planxa

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita ecològica

dm

dc

dj

dv