



ESCOLA PERICOT - OCTUBRE 2020 - OVOLACTOVEGETARIA

1

dll

dm

dc

dj

1

dv

2

Sopa vegetal de fideus
(brou verdures natural i fideus)
Hamburguesa vegetal
(soja i verdures)
Enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita

Cigrons, patata i col bullit

Truita d'espínacs

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

2

dll

5

dm

6

dc

7

dj

8

dv

9

Arròs eco amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Tofu eco a la romana

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

Crema de verdura

Fesolets guisats amb verdures

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

Espaguetis integrals italiana
(salsa tomata natural)
Truita de xampinyons

Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i fruita

Patata mongeta i pèsol al vapor

Quinoa amb samfaina

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
logurt cooperativa

Crema de llegums
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)
Ous al forn

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

3

dll

12

dm

13

dc

14

dj

15

dv

16

Festa

Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)
Mongeta seca guisada a/ verdura

Enciam, blat de moro i soja
logurt natural ecològic

Llenties guisades amb carbassa
(patata, carbassa i pastanaga)
Truita de formatge

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

Crema de verdura eco

Tofu eco a la romana

Enciam, roure, tomata, espínacs i olives negres
Fruita

Pasta amb tomata

Truita francesa

Enciam, tomata, olives verdes
Pa integral i fruita eco

4

dll

19

dm

20

dc

21

dj

22

dv

23

Crema de llegums
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)
Arròs eco quatre gustos
(pastanaga, pèsol, blat de moro, truita)
Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

Mongeta seca eco a/verdures

Hamburguesa vegetal
(soja i verdures)
Enciam, blat de moro i soja
Fruita

Macarrons eco amb tomata

Truita de carbassó eco

Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita

Patata mongeta i bròquil eco

Canelons d'espínacs

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
Fruita ecològica

Crema moniato i pastanaga eco

Cigrons guisats

Enciam, roure, tomata, espínacs i olives negres
Pa integral i flam cooperativa

5

dll

26

dm

27

dc

28

dj

29

dv

30

Tallarines eco italiana
(amb salsa tomata natural)
Truita francesa

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

Crema de verdura

Llenties guisades amb quinoa
(patata, pastanaga i pèsol)
Enciam, tomata, olives verdes
logurt natural

Patata mongeta i carbassó vapor e

Hamburguesa vegetal
(soja i verdures)
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i fruita

Festa

Festa