



### ESCOLA PERICOT - OCTUBRE 2020 - ESCOLA PERICOT

1

dll

dm

dc

dj

1

dv

2

Arròs eco amb verdures  
(carbassó, bolets i pastanaga)  
Filet de lluç planxa  
Enciam, blat de moro i soja  
Fruita

Fesolets eco guisats amb verdures  
Croquetes de pollastre vilanova  
Enciam, tomata, olives verdes  
Fruita

Espaguetis integrals italiana  
(salsa tomata natural)  
Truita de xampinyons  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Pa integral i fruita

Sopa de pasta  
(brou carn natural i pistons)  
Pernilets pollastre al forn  
(amb patata i ceba)  
Enciam, tomata i pastanaga ecològics  
Fruita

Cigrons eco, patata i col bullits  
Truita d'espinacs  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
Pa integral i fruita eco

2

dll

5

dm

6

dc

7

dj

8

dv

9

Arròs eco amb verdures  
(carbassó, bolets i pastanaga)  
Filet de lluç planxa  
Enciam, blat de moro i soja  
Fruita

Fesolets eco guisats amb verdures  
Croquetes de pollastre vilanova  
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  
Bacallà amb samfaina eco  
(ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomata)  
Enciam, tomata i pastanaga ecològics  
logurt cooperativa

Crema de llegums  
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)  
Cap de llom rostit  
(amb xampinyons)  
Enciam, roure, tomata, espinacs, oliv negres, ceba  
Pa integral i fruita

3

dll

12

dm

13

dc

14

dj

15

dv

16

Festa

Arròs integral amb tomata  
(salsa tomata natural)  
Filet de lluç forn  
Enciam, blat de moro i soja  
logurt natural ecològic

Llenties eco guisades amb carbass  
(patata, carbassa i pèsol)  
Pit d'au planxa  
Enciam, pastanaga i olives verdes  
Pa integral i fruita

Crema de verdura natural  
(patata mongeta carbassó porro)  
Estofat de vedella  
(amb xampinyons)  
Enciam, tomata i pastanaga ecològics  
Fruita

Fideuà  
(amb fumet de peix i sípia)  
Truita de pernil dolç  
Enciam, blat de moro i soja  
Pa integral i fruita eco

4

dll

19

dm

20

dc

21

dj

22

dv

23

Arròs quatre gustos.  
(pastanaga, pèsol, blat moro)  
Lluç a la romana  
Enciam, tomata, olives verdes  
Fruita

Mongeta seca eco a/verdures  
Hamburguesa vedella planxa  
Enciam, blat de moro i soja  
Fruita

Macarrons bolonyesa  
(carn de porc picada i tomata)  
Truita de carbassó  
Enciam, pastanaga i olives verdes  
Pa integral i fruita

Patata mongeta i bròquil al vapor  
Canelons casolans vilanova  
(carn de porc, beixamel i formatge gratinat)  
Enciam, tomata i pastanaga ecològics  
Fruita

Crema moniato i pastanaga  
Pollastre al forn  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
Pa integral i flam cooperativa

5

dll

26

dm

27

dc

28

dj

29

dv

30

Tallarines carbonara  
(llet, bacon, ceba i formatge)  
Truita francesa  
Enciam, blat de moro i soja  
Fruita

Llenties eco guisades amb quinoa  
(patata, pastanaga i pèsol)  
Botifarra de porc planxa  
Enciam, tomata, olives verdes  
logurt natural

Patata mongeta i carbassó vapor  
Pit de pollastre arrebossat  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Pa integral i fruita

Festa

Festa