



### ESCOLA PERICOT - OCTUBRE 2021 - OVOLACTOVEGETARIA

1

dll

dm

dc

dj

dv

1

Sopa vegetal  
(brou verdures natural i pasta)  
Cigrons amb samfaina

Pa integral i fruita

2

dll

4

dm

5

dc

6

dj

7

dv

8

Pastís de verdures  
(patata, mongeta, carbassó i pèsol)  
Arròs amb verdures  
  
Enciam, tomata i ceba  
Pa integral i fruita

Crema moniato i pastanaga  
  
Llenties guisades amb quinoa  
(patata, pastanaga i pèsol)  
Enciam, tomata i olives verdes  
Pa integral i iogurt cooperativa

Espaguetis integrals italiana  
(salsa tomata natural)  
Hamburguesa vegetal planxa  
(soja i verdures)  
Enciam, pastanaga i olives verdes  
Pa integral i fruita

Patata mongeta i carbassó vapor  
  
Tofu eco a la romana  
Enciam, cogombre i remolatxa  
Pa integral i fruita

Fesolets bullits amb patata  
  
Truita de formatge  
Enciam, pebrot i pastanaga  
Pa integral i fruita

3

dll

11

dm

12

dc

13

dj

14

dv

15

**Festa**

**Festa**

Cigrons, patata i espinacs bullit  
  
Truita de xampinyons  
Enciam, pebrot i pastanaga  
Pa integral i fruita

Crema de llegums  
(llenties, patata, pastanaga i ceba)  
Macarrons amb tomata  
  
Pa integral i iogurt natural

Arròs integral amb tomata  
(salsa tomata natural)  
Tofu eco a la romana  
Enciam, blat de moro i soja  
Pa integral i fruita

4

dll

18

dm

19

dc

20

dj

21

dv

22

Llenties guisades amb verdures  
(patata, pastanaga i pèsol)  
Delícies de carbassa vilanova  
  
Enciam, tomata i olives verdes  
Pa integral i fruita

Sopa de pasta  
(brou carn natural i pistons)  
Hamburguesa vegetal planxa  
(soja i verdures)  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Pa integral i iogurt cooperativa

Arròs amb verdures  
(carbassó, bolets i pastanaga)  
Truita d'espinacs  
Enciam, tomata i cogombre  
Pa integral i fruita

Crema de mongeta seca  
(amb patata, pastanaga i ceba)  
Canelons d'espinacs  
(amb beixamel i formatge gratinat)  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
Pa integral i fruita

Patata, pèsol i pastanaga bullits  
  
Tofu eco a la romana  
Enciam, cogombre i remolatxa  
Pa integral i fruita

5

dll

25

dm

26

dc

27

dj

28

dv

29

Pastís de verdures  
(patata, mongeta, carbassó i pèsol)  
Espaguetis italiana  
(salsa tomata natural)  
Enciam, pebrot i pastanaga  
Pa integral i fruita

Cigrons guisats  
(pastanaga i pèsols)  
Truita de patata i ceba  
Enciam, tomata i raves  
Pa integral i fruita

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

Mongeta seca bullida amb patata  
  
Verdura variada + ou dur  
Enciam, cogombre i remolatxa  
Pa integral i iogurt natural

**Festa**