



ESCOLA PERICOT - NOVEMBRE 2021 - ESCOLA PERICOT

1

dll

1

Festa

dm

2

Patata, pèsol i pastanaga bullits

Pit de pollastre arrebossat

Enciam, pastanaga i blat de moro

Pa integral i fruita

dc

3

Macarrons bolonyesa
(carn de porc picada i tomata)

Filet de lluç planxa

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

dj

4

Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)

Truita de patata i ceba

Enciam, pebrot i pastanaga

Pa integral i fruita

dv

5

Amanida variada amb formatge
(enciam, espinacs, tomata, ceba i pastanaga)
Llenties eco guisades amb quinoa
(patata, pastanaga i pèsol)

Pa integral i fruita

2

dll

8

Patata mongeta i carbassó vapor

Lluç a la romana

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

dm

9

Crema mongeta seca eco
(patata, pastanaga i ceba)

Pollastre rostit

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita eco

dc

10

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro i xampinyons)

Truita de carbassó

Enciam, tomata i olives verdes

Pa integral i fruita

dj

11

Cigrons eco, patata i espinacs bull

Hamburguesa vegetal planxa
(soja i verdures)

Enciam, cogombre i remolatxa

Pa integral i fruita

dv

12

Sopa de pasta
(brou carn natural i pistons)
Mandonguilles de porc vilanova
(guisades amb sípia)

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita eco

3

dll

15

Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)

Bunyols de bacallà

Enciam, tomata i cogombre

Pa integral i fruita

dm

16

Amanida de cigrons eco
(enciam, tomata, ceba i tonyina)

Canelons d'espinacs
(amb beixamel i formatge gratinat)

Pa integral i fruita

dc

17

Espaguetis integrals italiana
(salsa tomata natural)

Truita de pernil dolç

Enciam, pebrot i pastanaga

Pa integral i fruita

dj

18

Llenties bullides eco amb patata

Pollastre planxa

Enciam, pastanaga i soja

Pa integral i fruita eco

dv

19

Patata mongeta i pèsol al vapor

Estofat de gall dindi

Enciam, pastanaga i blat de moro

Pa integral i fruita

4

dll

22

Espaguetis carbonara
(llet, bacon, ceba i formatge)

Falafels vilanova

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

dm

23

Fesolets eco bullits amb patata

Filet de lluç planxa

Enciam, pastanaga i olives verdes

Pa integral i fruita eco

dc

24

Crema de carbassa natural
(amb pastanaga i patata)

Cap de lloc rostit
(amb xampinyons)

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

dj

25

Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)

Truita de formatge

Enciam, cogombre i remolatxa

Pa integral i fruita

dv

26

Patata mongeta i pastanaga vapor

Cigrons eco guisats

Enciam, tomata i olives verdes

Pa integral i fruita eco

5

dll

29

Llenties bullides eco amb patata

Pit de pollastre planxa amb curry

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

dm

30

Amanida amb ou dur
(enciam, tomata, olives, blat de moro i ou dur)

Fideuà
(amb fumet de peix, sípia i gambetes)

Pa integral i fruita

dc

dj

dv