



ESCOLA PERICOT - NOVEMBRE 2021 - OVOLACTOVEGETARIA

1

dll

1

Festa

dm

2

Crema carbassó i porro natural
(carbassó porro i patata)
Macarrons bolonyesa vegetal
(soja i tomata)
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i iogurt cooperativa

dc

3

Patata, pèsol i pastanaga bullits
Tofu eco a la romana
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 amb formatge
(enciam tomata pastanaga olives i formatge)
Llenties guisades amb quinoa
(patata, pastanaga i pèsol)
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

2

dll

8

Patata mongeta i carbassó vapor
Llenties guisades amb verdures
Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

dm

9

Crema de mongeta seca
(amb patata, pastanaga i ceba)
Truita de patata i ceba
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dc

10

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro i xampinyons)
Hamburguesa vegetal planxa
(soja i verdures)
Enciam, tomata i olives verdes
Pa integral i fruita

dj

11

Cigrons, patata i espinacs bullit
Truita de carbassó
Enciam, cogombre i remolatxa
Pa integral i crema xocolata coope

dv

12

Sopa vegetal
(brou verdures natural i pasta)
Tofu eco a la romana
Enciam, tomata i ceba
Pa integral i fruita

3

dll

15

Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Verdura variada + ou dur
Enciam, tomata i cogombre
Fruita

dm

16

Amanida de cigrons
(enciam, tomata, ceba i tonyina)
Canelons d'espinacs
(amb beixamel i formatge gratinat)
Enciam, tomata i olives verdes
Pa integral i iogurt cooperativa

dc

17

Espaguetis integrals italiana
(salsa tomata natural)
Truita francesa
Enciam, pebrot i pastanaga
Pa integral i fruita

dj

18

Llenties bullides amb patata
Rotllets vegetals
Enciam, pastanaga i soja
Pa integral i fruita

dv

19

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

4

dll

22

Espaguetis italiana
(salsa tomata natural i ceba)
Falafels vilanova
Enciam, tomata i ceba
Pa integral i fruita

dm

23

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

dc

24

Patata mongeta i pastanaga vapor
Tofu eco a la romana
Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

dj

25

Pastís de verdures
(patata, mongeta, carbassó i pèsol)
Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)
Enciam, cogombre i remolatxa
Pa integral i iogurt cooperativa

dv

26

Crema de carbassa natural
(amb pastanaga i patata)
Cigrons guisats
Enciam, tomata i olives verdes
Pa integral i fruita eco

5

dll

29

Crema de verdura
Llenties eco amb patata
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dm

30

Pasta amb tomata natural
Truita de patata i ceba
Enciam, pebrot i pastanaga
Pa integral i iogurt cooperativa

dc

dj

dv