



**MENÚ BASAL - SETEMBRE 2018**

**ESCOLA RIUS I TAULET**

		DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
		Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet i formatge ratllat	Mongeta tendra amb patates	Cigrons eco amb samfaina
		Truita amb pernil dolç i enciam amb cogombre	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre	Peix fresc enfarinat amb enciam i pastanaga
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs saltat amb ceba, formatge i carbassó	Puré de carbassa i pastanaga	Amanida amb enciams variats, tomàquet, pebrot vermell, olives i crostons de pa torrat	Espaguettis amb tomàquet i formatge ratllat	Cigrons amb bròquil i patates
Llom al forn i enciam amb remolatxa	Truita amb patates i tonyina i enciam amb tomàquet amanit	Llenties eco estofades amb arròs	Lluç al forn amb salseta de porros i julivert	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita del temps	Iogurt de granja	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
FESTIU	Espirals amb tomàquet, ceba i pebrot verd	Risotto d'arròs amb formatge i verdures	Cassola eco de mongetes seques i pastanaga	Puré de verdures de temporada
	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Peix fresc enfarinat i enciam amb tomàquet amanit	Truita amb patates i enciam i blat de moro	Pit de pollastre al forn amb juliana de ceba i xampinyons
	Fruita del temps	Iogurt de granja	Fruita del temps	Fruita del temps



Les nostres fruites i verdures són fresques, d'agricultura sostenible i de proximitat, les hamburgueses i mandonguilles s'el·laboren íntegrament a l'escola amb carn de primera qualitat, el peix fresc prové de les llotges catalanes i utilitzem sempre oli d'oliva per cuinar. Dos dies al mes oferim un menú únicament amb proteïna vegetal potenciant l'ús de verdures i llegums.