




MENÚ SENSE CARN - 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 a la francesa i enciam amb cogombre	Lluç 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
Varat 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	Truita amb formatge i enciam amb 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	Pèsols al vapor, patates i pastanaga	Risotto d'arròs amb formatge i verduretes	Cassola eco de mongetes seques i pastanaga	Puré de verdures de temporada
	Lluç al forn amb juliana de ceba i xampinyons	Peix fresc enfarinat i enciam amb tomàquet amanit	Truita amb patates i enciam i blat de moro	Pizza casolana de formatge i tonyina
	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.