

PEIX FRESC (lluç,
 bonítol, bacallà, maires,
 sonso)

LA VERDURA i la
FRUITA que serveix és
 ecològica i de proximitat

LA LLEGUM i **ELS**
CERALS són ecològics

EI POLLASTRE i **EL**
IOGURT són de pastura

L'OLI D'OLIVA és ecològic

Menús elaborats per
Gabor Smit
 (nº 0009 ADITEC)

La cuina es reserva el dret a fer
 canvis per la seva millor
 organització

Escola Montseny sense lactosa

Novembre '18

Dilluns 5

Crema de coliflor amb
 crustonets
 Rodó de porc amb salsa
 de moniato i arròs
 Fruita

Dimarts 6

Llenties estofades amb
 verdures
 Hamburguesas vegetals
 casolanes amb salsa i
 amanida
 Fruita

Dimecres 7

Espaguetis amb
 tomàquet
 Truita de ceba i patata
 amb amanida
 Fruita

Dijous 8

Verdura de temporada
 amb patata i oli d'oliva
 Pollastre al forn amb
 ceba i carbassa
 Fruita

Divendres 9

Arròs amb verdures
 Peix fresc al forn amb
 amanida
 Fruita

Dilluns 12

Sopa de peix amb arròs
 Truita de ceba, patata i
 pastanaga amb amanida
 Fruita

Dimarts 13

Cous cous amb verdures
 Falafel de cigrons amb
 salsa i amanida
 Fruita

Dimecres 14

Verdura de temporada
 amb patata i oli d'oliva
 Hamburguesa de
 vedella s/lactosa al forn
 amb xips de moniato
 Fruita

Dijous 15

Crema de verdures de
 tardor
 Rostit de pollastre amb
 ceba i pastanaga
 Fruita

Divendres 16

Mongetes estofades
 amb verdures de tardor
 Peix fresc al forn amb
 amanida
 Fruita

Dilluns 19

Trinxat de col i patata
 amb oli d'all
 Botifarra s/lactosa al forn
 amb amanida
 Fruita

Dimarts 20

Cigrons estofats amb
 verdures
 Croquetes de mill
 s/lactosa amb salsa i
 amanida
 Fruita

Dimecres 21

Arròs integral amb
 verdures
 Truita de ceba i julivert
 amb amanida
 Fruita

Dijous 22

Crema de carbassa
 Pollastre al forn amb
 ceba i poma
 Fruita

Divendres 23

Macarrons amb
 verdures
 Peix fresc arrebossat
 amb amanida
 Fruita

Dilluns 26

Espirals integrals amb
 tomàquet
 Truita de calçots amb
 amanida
 Fruita

Dimarts 27

Crema de pastanaga amb
 crustonets
 Lasanya de llenties i arròs
 amb beixamel vegetal
 Fruita

Dimecres 28

Escudella completa
 Sopa amb fideus
 Pilota s/lactosa, cigrons
 i verdures
 Fruita

Dijous 29

Verdura de temporada
 amb patata i oli d'oliva
 Pollastre al forn amb
 amanida
 Fruita

Divendres 30

Llenties estofades amb
 verdures
 Peix fresc al forn amb
 amanida
 Fruita