

# Escola Montseny vegetarià sense lactosa ni tomàquet

Maig '19

<b>Dilluns 29</b>	<b>Dimarts 30</b>	<b>Dimecres 1</b>	<b>Dijous 2</b>	<b>Divendres 3</b>
		<b>FESTA</b>	Macarrons s/tomàquet Truita de ceba amb carbassó amb amanida s/tomàquet Fruita	Mongetes estofades Croquetes de mill amb amanida s/tomàquet Fruita
<b>Dilluns 6</b>	<b>Dimarts 7</b>	<b>Dimecres 8</b>	<b>Dijous 9</b>	<b>Divendres 10</b>
Espaguetis a la carbonara amb beguda vegetal s/beicon i amb xampinyons Truita d'all tendres amb amanida s/tomàquet Fruita	Crema de pastanaga amb crustonets Croquetes de cigrons amb salsa i cous cous Fruita	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Hamburguesa vegetal al forn amb amanida s/tomàquet Fruita	Llenties estofades Falafel de fajol amb salsa i amanida s/tomàquet Fruita	Arròs amb tomàquet Mongetes saltejades amb amanida s/tomàquet Fruita
<b>Dilluns 13</b>	<b>Dimarts 14</b>	<b>Dimecres 15</b>	<b>Dijous 16</b>	<b>Divendres 17</b>
Crema de porro i patata amb crustonets Truita de ceba i julivert amb amanida s/tomàquet Fruita	Mongetes estofades Cous cous amb verdures i llavors de gira-sol Fruita	Arròs 3 delícies s/pernil Truita de ceba i pastanaga amb amanida s/tomàquet Fruita	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Llenties i arròs saltejat amb amanida s/tomàquet Fruita	Espirals amb verdures Croquetes de cigrons amb salsa i amanida s/tomàquet Fruita
<b>Dilluns 20</b>	<b>Dimarts 21</b>	<b>Dimecres 22</b>	<b>Dijous 23</b>	<b>Divendres 24</b>
Amanida de arròs amb verdures Truita de ceba i patata amb amanida s/tomàquet Fruita	Fideus a la cassola amb verdures Mongetes saltejades amb all i julivert i amanida s/tomàquet Fruita	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Truita d'all tendres amb amanida s/tomàquet Fruita	Crema de carbassó amb crustonets Croquetes de cigrons amb amanida de cous cous s/tomàquet Fruita	Llenties estofades Arròs saltejat amb verdures Fruita
<b>Dilluns 27</b>	<b>Dimarts 28</b>	<b>Dimecres 29</b>	<b>Dijous 30</b>	<b>Divendres 31</b>
Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Truita de ceba i patata amb amanida s/tomàquet Fruita	Cigrons estofats amb verdures Cous cous amb verdures Fruita	Macarrons amb verdures s/tomàquet gratinats amb pa ratllat Truita de ceba i carbassó amb amanida s/tomàquet Fruita	Llenties estofades Falafel de fajol amb salsa i amanida s/tomàquet Fruita	Arròs amb porro i carbassó Mongetes saltejades amb all i julivert i amanida s/tomàquet Fruita

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

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

**LA LLEGUM** i **ELS CEREALS** 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

