COLEGI LLOR

NOVEMBRE

MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Col·liflor graten amb bechamel Rotllets de primavera Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**4** Arròs saltat tres delícies Tofu a la planxa Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita de temporada	**5** Llenties estil tradicional Truita de patata i carbassó Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita de temporada	**6** Fideuà de marisc Salsitxes vegetals Patata al forn Buffet d'amanides Iogurt natural
9 Arròs marinera Truita de patata Amanida amb pastanaga Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**10** Mongeta verda amb patates Cigrons saltats amb verdures Arròs Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**11** Macarrons amb tomàquet Tofu a la planxa Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Iogurt natural	**12** Crema de carbassó Ous remenats amb xampinyons Patates al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**13** Mongeta blanca a la jardinera Hamburguesa de soja Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
16 Bròquil al forn amb patates Croquetes d'espinacs Boniato al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**17** Llenties a la jardinera Truita francesa Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Iogurt natural	**18** Arròs melòs amb verdures Rotllets de primavera Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**19** Crema de pastanaga Tòfu a la planxa Amanida amb pastanaga Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**20** Macarrons amb tomàquet Cigrons saltats a la jardinera Carbassó Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol alt oleic i per amanir les nostres amanides oli d'oliva.
Tots els nostres plats porten una petita quantitat de sal iodada.
Les fruites de temporada al nostre menú aquest mes són: taronja, pinya, plàtan, poma i raïm.
Oferim tres cops a la setmana pà integral

- Tramussos
- Api
- Cacauets
- Crustacis
- Fruits secs
- Gluten
- Ou
- Llet
- Mol·luscs
- Mostassa
- Peix
- Sèsam
- Soia
- Sulfits

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 Crema de verdures Salsitxes vegetals Patata al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**24** Mongeta blanca a la jardinera Truita de patata Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita de temporada	**25** Arròs amb tomàquet Lasanya vegetal Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**26** Bròquil al forn amb patates Rotllets de primavera Amanida amb pastanaga Buffet d'amanides Iogurt natural	**27** Sopa de galets Croquetes d'espinacs Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita de temporada
30 Arròs a la marinera Tòfu a la planxa Amanida d'encima i pastanaga Buffet d'amanides Fruita de temporada				

Els llegums són molt més que guisats!



Descobreix noves maneres de gaudir-ne i converteix-los en els protagonistes d'una recepta dolça o salada amb el repte d'aquest mes

Si has menjat:	Hauries de sopar:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

