

MENÚ VEGETARIÀ NOVEMBRE 2020 – AMPA ESCOLA PERE TORRENT

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|---|---|
| 2 Mongeta verda amb patata i pastanaga bullida Falafels amb tomàquet amanit (1,4) Fruita de temporada | 3 Llenties amb arròs i verdures Salsitxes veganes amb ceba i pebrot (12) logurt natural begut (7) | 4 Amanida d'enciam, olives i pastanaga ratllada (12) Espaguetis integrals a la bolonyesa de soja texturitzada (1,6) Fruita de temporada | 5 Sopa de pasta (1) Filet de seità amb verdures al forn (4) Fruita de temporada | 6 MENÚ UCRAÏNA "Borsch" (Crema de verdures i remolatxa) "Varenkyky" (Tortel-linis) (1) Síndria |
| 9 Puré de pastanaga i carbassó Truita de patata amb enciam i olives (3) Fruita de temporada | 10 Amanida d'enciam amb tomàquet i espàrrecs (8,12) Arròs a la cassola de verdures logurt natural (7) | 11 Saltejat de pèsols amb daus de tofu (6) Filet de tofu arrebossat amb cirerols amanits (1,4,12) Fruita de temporada | 12 Minestra de verdura Filets de seità a la planxa amb patates al forn (1) Macedònia de fruita | 13 Amanida d'escarola amb cirerols, blat de moro i olives Macarrons integrals amb crema de llet i formatge (1,7) Fruita de temporada |
| 16 Sopa de fideus integrals i cigrons (1) Croquetes de boletus amb enciam i pebrot amanit (1,3,7) Fruita de temporada | 17 Trinxat de col i patata Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit (12) Fruita de temporada | 18 Festiu | 19 Amanida d'enciam, alvocat, cirerols i pastanaga (12) Fricandó de tofu (1,6) Fruita de temporada | 20 Llenties amb verdures Filet de seità a la planxa amb xampinyons (1) logurt natural (7) |
| 23 Saltejat de quinoa i verdures Truita de formatge amb cogombre amanit (3,7) Fruita de temporada | 24 Amanida d'enciam, cirerols i ceba (12) Filet de seità al forn amb verdures Fruita de temporada | 25 Lasanya d'espínacs (1,7) Filet de tofu al forn amb ceba i pebrot (6) Fruita de temporada | 26 Amanida de tomàquet, ceba i alvocat (12) Estofat de seità amb patata (1) logurt natural begut (7) | 27 Crema de verdures (7) Salsitxes veganes amb mongetes blanques saltejades Fruita de temporada |
| 30 Arròs integral amb salsa de tomàquet (12) Truita de carbassó i ceba (3) Macedònia de fruita | | | | |

