

# IES Arnau Cadell Vegetarià (sense carn)

Gener'20

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	Macarrons amb tomàquet	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Llenties estofades
		Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol	Hamburguesa vegetal forn amb amanida d'enciam i olives	Peix fresc amb amanida d'enciam, remolatxa i panses
		Fruita	Fruita	Fruita
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb crostons	Sopa vegetal amb fideus	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Cigrons estofats	Arròs amb verdures
Peix a la planxa amb tomàquet	Hamburguesa de vegetal amb amanida verda	Truita a la francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i panses	Peix fresc amb amanida de enciam i pastanaga i olives	Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam, nap i sèsam
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt
20	21	22	23	24
Llenties estofades	Trinxat de col i patata	Arròs 3 delícies s/pernil dolç	Crema de carbassa amb crostons	Fideus a la cassola amb verdures
Truita de ceba amb amanida d'enciam i pastanaga	Peix a la planxa amb amanida	Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol	Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga	Peix fresc amb amanida d'enciam, nap i olives
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	Fruita
27	28	29	30	31
Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/beicon	Arròs amb verdures	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Mongetes estofades	Sopa amb fideus
	Ous durs amb salsa de tomàquet			
Peix a la planxa amb amanida		Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, nap i olives	Peix fresc amb amanida d'enciam i pastanaga i olives	Truita de tonyina amb amanida
logurt	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

**PEIX FRESC** (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS, LA CARN, EL POLLASTRE I L'OLI D'OLIVA** que serveixen són de proximitat i **EL IOGURT** és ecològic.