DOBLE VIA
ESCOLES

IES Arnau Cadell

Menú Vegetarià

Novembre '26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Macarrons amb sofregit de tomàquet Falafels casolans amb salsa de iogurt i amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mongetes saltejades amb sal i pebre amb escalivada Iogurt natural	Arròs integral al forn Llenties saltejades amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Nuggets vegetals amb patates al caliu Fruita de temporada
09/11	10/11	11/11	12/11	13/11
Espirals amb salsa de bolets Truita de ceba amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa i pastanaga i pèsols Fruita de temporada	Mongetes estofades amb verdures de temporada Croquetes de mill al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Cigrons saltejats amb ceba i moniato Iogurt natural	Crema de carbassa Ous durs amb llit de ceba i patates Fruita de temporada
16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Llenties estofades amb verdures de temporada Pastis de polenta al forn amb sofregit de tomàquet i orenga amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa marciana Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Tofu arrebossat amb amanida d'enciam i nap ratllat Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Mongetes saltejades amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons saltejats amb moniato al forn Iogurt natural
23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Arròs amb xampinyons Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Cigrons rostits amb salsa i moniato al forn Fruita de temporada	Mongetes saltejades amb all i julivert Arròs saltejat amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Nuggets vegetals al forn amb salsa i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de coliflor Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt natural

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

LA VERDURA, LA FRUITA, I EL IOGURT que serveixen son de temporada i de proximitat;