

Tots els plats són elaborats a la **cuina de l'escola**.

El **menú** està subjecte a la disponibilitat del mercat i dels productes de temporada.

Les verdures i fruites són de **proximitat, ecològiques i de temporalitat**, sempre que és possible.

Els **cereals integrals** són presents en el pa, l'arròs i la pasta.



NOVEMBRE

2022
ESCOLA
GRAVI

Escola Cooperativa Catalana

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		2	3	4
		Arròs amb tomàquet	Macarrons al pesto	▲ ● Sopa de pistons (vegetal) ●
		Truita de formatge	▲ Mandonguilles de peix	■ Lasanya de verdures
		Amanida variada	Fruita del temps	Amanida
		logurt	▲	Fruita del temps
7	8	9	10	11
Patata i bròquil	Espaguetis napolitana	▲ ● Sopa de pasta (vegetal)	● Arròs amb ceba i pèsols	Mongeta estofada
Hamburguesa vegetal	Croquetes de mill	Truita de patates	Peix fresc	■ Quinoa amb verdures
Amanida	Amanida variada	Amanida	Amanida	Fruita de l temps
Fruita del temps	logurt	▲ Fruita del temps	Fruita del temps	
14	15	16	17	18
Macarrons amb all i julivert	● Estofat de patata, porro i pèsols	Arròs amb carbassa	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de verdures
Truita de carbassó	Hamburguesa de coliflor amb formatge	▲ Peix fresc	■ Truita de verdures	Llenties saltades amb arròs,bolets i all i julivert
Amanida	Fruita del temps	Amanida	Amanida	Fruita del temps
logurt	▲	Fruita del temps	Fruita del temps	
21	22	23	24	25
Patata amb bledes	Sopa minestrone(verdura, mongeta seca i pasta) (vegetal)	● Arròs oriental amb s. de soja	Llenties estofades amb verdures	Espirals amb s. de formatge i tomàquet
Mandonguilles de llenties en salsa	Hamburguesa vegetal	Tofu amb tomàquet	Quiche de formatge i carbassó	▲ Peix fresc
logurt	▲ Patata al forn	Amanida	Amanida	Amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps