

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 Truita de verdures sense ou Amanida variada logurt de soja	Macarrons amb all i julivert Mandonguilles de llenties Fruita del temps	Sopa de pistons ( vegetal) Lasanya de verdures Amanida Fruita del temps
7	8	9	10	11
Patata i bròquil Hamburguesa vegetal Amanida Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Croquetes de mill Amanida variada logurt de soja	Sopa de pasta ( vegetal) Truita de patates sense ou Amanida Fruita del temps	Arròs amb ceba i pèsols Nuggets de bròquil Amanida Fruita del temps	Mongeta estofada Quinoa amb verdures Fruita de l temps
14	15	16	17	18
Macarrons amb all i julivert Truita de carbassó Amanida logurt de soja	Estofat de patata, porro i pèsols Hamburguesa vegetal Fruita del temps	Arròs amb carbassa Seiten amb salsa Amanida Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinacs Truita de verdures sense ou Amanida Fruita del temps	Crema de verdures Llenties saltades amb arròs,bolets i all i julivert Fruita del temps
21	22	23	24	25
Patata amb bledes Mandonguilles de llenties en salsa logurt de soja	Sopa minestrone( verdura, mongeta seca i pasta) (vegetal) Hamburguesa vegetal Patata al forn Fruita del temps	Arròs oriental amb s. de soja Tofu amb tomàquet Amanida Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Amanida Fruita del temps	Espirals amb s. de tomàquet Nuggets de bròquil Amanida Fruita del temps