

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 llenties | 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 | Nuggets de bròquil | 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 | Seiten amb salsa | 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 | Nuggets de bròquil |
| logurt | Patata al forn | Amanida | Amanida | Amanida |
| | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |