

Escoles Menú SENSE CARN, PEIX, OU, LÀCTIS (Vegà) octubre de 2023

2	3	4	5	6
ENSALADA RÚSTICA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga i nous) (8)	PURÉ D'ESPINACSI I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic i de proximitat, espinacs, patata)	ENSALADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA RÚSTICA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga i nous) (8)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros ecològics, pastanaga, patata)
<b>ESPAGUETIS integrals AMB XAMPINYONS (ceba, xampinyons) (1,3)</b>	<b>HAMBURGUESA VEGANA AMB PASTANAGA I COLFLORI</b>	CIURONS ecològics i de proximitat AMB PATATA BULLIDA, SAL, OLI D'OLIVA I TAP DE CORTÍ	<b>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA I SOIA TEXTURITZADA (6)</b>	<b>HAMBURGUESA VEGANA</b>
FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	PURÉ DE CARABASSA ecològica i de proximitat (ceba, porros ecològics, carabassa ecològica, patata)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives)	<b>Festiu</b>	
<b>MACARRONS integrals A LA PIZZA IOLA AMB SOIA TEXTURITZADA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3,6)</b>	<b>AGUIAT DE CIURONS PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)</b>	<b>ARRÒS SEC DE VERDURES (amb pèsols i mongetes tendres)</b>	<b>FRIT DE VERDURES PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)</b>	
FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	
16	17	18	19	20
ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga i olives)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, remolatxa i soia) (6)	ENSALADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA integral (1,9) (pastanaga, pèsols, coliflor)	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porro ecològic i de proximitat, carabassó, patata)
PAELLA DE VERDURES (mongeta plana, pèsols, pebre vermell, pastanaga, carxofa, xampinyons)	<b>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres) (1) <u>LARRÒS</u></b>	<b>ESPIRALS A LA NAPOLITANA AMB SOIA TEXTURITZADA (1,3,6)</b>	<b>HAMBURGUESA VEGANA ARRÒS BLANC</b>	<b>BULLIT DE CIURONS, MONGETES, PASTANAGA I PATATA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
ENSALADA (romana, tomàtiga, olives negres)	PURÉ DE CIURONS ecològics i de proximitat (ceba, bledes, mongetes tendres)	ENSALADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA (lletuga, tomàtiga, cicerol, pastanaga, olives)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)
<b>MACARRONS integrals AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3) <u>IPÈSOLS</u></b>	<b>HAMBURGUESA VEGANA ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga, olives)</b>	<b>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (porro, mongeta, carxofa, xampinyons, pebre vermell) <u>IPÈSOLS</u></b>	<b>CIURONS BULLITS SALTATS AMB XAMPINYONS I ARRÒS</b>	<b>CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes), C.O.L. <u>LARRÒS</u></b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	FRUITA ecològica
30	31			
ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica i de proximitat, canonges, pastanaga, remolatxa i olives verdes)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga, cicerol, blat de les índies)			
<b>ESPAGUETIS integrals AMB ALL, OLI, AROMÀTIQUES I FRUITA SECA PICADA (1,3,8)</b>	<b>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga) (amb carabassa ecològica i de proximitat) <u>LARRÒS</u></b>			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica			

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restints voluntàriament en aquest menú es substitueixen per: plats únics més quantiosos de llegums, pastas o arossos, afegint pèsols o processats aptes.