

BETÀNIA PATMOS - Secundària

Dieta: VEGETARIANA

Novembre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CREMA DE LLEGUMS
CUSCÚS AMB VERDURES
FRUITA O LACTI

3

MACARRONS AMB SAMFAINA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
PATATA AL FORN
FRUITA O LACTI

4

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE
EDAM
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA O LACTI

7

AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
FRUITA O LACTI

8

FARFALE ALS QUATRE FORMATGES
CROQUETES D' ESPINACS
FRUITA O LACTI

9

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA
TRUITA DE PATATA I CEBA
FRUITA O LACTI

10

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
FRUITA O LACTI

11

COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOA
(ECOLÒGIC)
FRUITA O LACTI

14

ARRÒS AMB BRONOISE DE VERDURES I
LEGUMBRETA AMB CURRI
REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET
FRUITA O LACTI

15

LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALS
DE TOMÀQUET I PARMESÀ
SALTEJAT DE VERDURES
FRUITA O LACTI

16

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA FRANCESA A L'ORENGA
FRUITA O LACTI

17

WOK DE VERDURETES, BROTS DE MONGETES I
SOIA
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA O LACTI

18

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE
MORO
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
FRUITA O LACTI

21

MACARRONS AMB BOLETS
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA O LACTI

22

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
MONGETES TENDRES AMB SALS BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA O LACTI

23

ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I
ARRÒS BLANC
CARXOFES AMB TOMÀQUET
FRUITA O LACTI

24

ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÒS INTEGRAL I
LEGUMBRETA
REMANAT DE XAMPINYONS
FRUITA O LACTI

25

PANATXÉ DE VERDURES
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE
MONGETES I SOIA
FRUITA O LACTI

28

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
FRUITA O LACTI

29

ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
FRUITA O LACTI

30

CREMA DE XAMPINYONS
AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB ARRÒS
FRUITA O LACTI

AQUI
ES CUINA
100% AMB
OLI
D' OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SCOLAREST

Alimentació
saludable i
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

SI HEM DINAT:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS
VERDURES
CARN
PEIX
OU
FRUITA
LÀCTICS

PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
CERELS O FÈCULES
PEIX O OU
CARN MAGRA O OU
PEIX O CARN MAGRA
LÀCTICS O FRUITA
FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENESTAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS GROUP | Scolarest