

Escola La Floresta	MENÚ VEGETARIA (TOFU)	NOVEMBRE
---------------------------	------------------------------	-----------------

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Dinar				Brou vegetal Hamburguesa de llegum i cereal amb amanida logurt natural	Verdura del temps Llenties guisades amb arròs Fruita
	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Dinar	Amanida principal Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada Fruita	Arròs a la cassola vegetal Mandonguilles de lllegum i cereal a la jardinera logurt natural	Minestra de verdura Cigrons guisats amb cuscús Fruita	Espaguetis integrals amb salsa d'espínacs Tofu guisat amb guarnició Fruita
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Dinar	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal al forn amb formatge i amanida Fruita	Amanida complerta Cigrons guisats amb verdures Fruita	Espirals a la carbonara sense bacó Tofu arrebossat amb amanida Fruita	Crema de verdura Pizza vegetal Fruita	Llenties guisades amb verdures Croquetes de verdures i arròs i pasta saltada Batut de fruita
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Dinar	Crema de verdura amb crostons Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita	Espirals amb salsa de porros Tofú al forn amb amanida Fruita	Sopa de brou vegetal Boletes de formatge amb amanida Fruita	Amanida complerta Mongetes seques guisades amb verdures logurt natural	Arròs tres delícies (vegetal) Falafel amb guarnició Fruita
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES
Dinar	Macarrons amb salsa de xampinyons Tofu arrebossat amb tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	Coliflor amb beixamel Hamburguesa de llegum i arròs al forn amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Tortitas de verdura i arròs amb patates fregides logurt natural	Amanida complerta Cigrons guisats amb verdures Fruita	

*El menú inclou el pa diari



Són ecològics certificats les verdures, les hortalisses, les fruites, la pasta, el llegum, la vedella un cop al mes, la sal, el peix es fresc i de proximitat. El tipus de peix no es pot confirmar fins un dia abans.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. Nº de col·legiat 7255.