

ESCOLA BALANDRAU - OCTUBRE 2017 - OVOLACTEOVEGETARIA BALANDRAU

1a SETMANA

dilluns 2

Pastís de verdures
(patata, mongeta, carbassó i pèsol)

Llenties eco guisades amb
(patata, carbassa i pèsol)

Enciam, tomata, olives verdes

Fruita

dimarts 3

Arròs bullit eco amb salsa tomata

Ous al plat

Enciam, tomata i pastanaga ecològics

logurt cooperativa

dimecres 4

Pasta amb tomata

Hamburguesa vegetal

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita eco

dijous 5

Crema carbassa eco

Cigrons guisats

Enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita

divendres 6

Patata mongeta verda i pastanag

Truita francesa

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita eco

2a SETMANA

dilluns 9

Arròs eco amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)

Verdura variada + ou dur

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Fruita

dimarts 10

Crema de verdura natural
(patata mongeta porro i carbassó)

Mongeta seca amb patata

Enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita

dimecres 11

Patata mongeta i pèsol al vapor

Tofu eco a la romana

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

dijous 12

Festa

divendres 13

Espaguetis eco italiana
(salsa tomata natural)

Truita de carbassó eco

Enciam, tomata, olives verdes

Pa integral i fruita eco

3a SETMANA

dilluns 16

Macarrons eco amb tomata

Hamburguesa vegetal

Enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita

dimarts 17

Patata mongeta i carbassó vapor

Ous al forn

Enciam, blat de moro i soja

Crema vainilla cooperativa

dimecres 18

Crema de pastanaga eco

Llenties guisades amb verdures

Enciam, tomata i pastanaga ecològics

Pa integral i fruita eco

dijous 19

Pastís de verdures
(patata, mongeta, carbassó i pèsol)

Arròs eco a la cubana
(salsa tomata natural i 1/2 ou dur)

Enciam, pastanaga i olives verdes

Fruita

divendres 20

Cigrons bullits eco amb patata

Truita d'espinacs

Enciam, tomata, olives verdes

Pa integral i fruita eco

4a SETMANA

dilluns 23

Patata mongeta i bròquil al vapor

Canelons d'espinacs

Enciam, pastanaga i olives verdes

Fruita

dimarts 24

Fesolets guisats amb verdures
(patata, pastanaga i pèsol)

Truita de patata i ceba

Enciam, tomata i pastanaga ecològics

Fruita

dimecres 25

Purè de cigrons

Arròs eco quatre gustos
(pastanaga, pèsol, blat de moro, truita)

Enciam, pastanaga i blat de moro

Pa integral i fruita

dijous 26

Sopa vegetal de fideus
(brou verdures natural i fideus)

Llenties guisades amb verdures

Enciam, tomata i pastanaga ecològics

logurt natural ecològic

divendres 27

Crema carbassó i porro eco

Tofu eco a la romana

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita eco

5a SETMANA

dilluns 30

Arròs bullit eco amb salsa tomata

Hamburguesa vegetal

Enciam, blat de moro i soja

Fruita

dimarts 31

Llenties eco guisades amb carbass
(patata, carbassa i pèsol)

Truita francesa

Enciam, tomata, olives verdes

Flam cooperativa

dimecres

dijous

divendres



VILANOVA



ALIMENTANT IL·LUSIONS



Molt a prop teu!
a Girona

T. 972 22 83 83
C/ Illa Fuerteventura, 3
17007 GIRONA
info@cateringvilanova.com
www.cateringvilanova.com