

INSTITUT ESCOLA LA TORDERA

MENÚ B

GENER, FEBRER I MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Llenties guisades amb verdures i arròs</p> <p>==</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons, enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>==</p> <p>Tofu guisat a l'allet amb enciam, blat de moro i tomàquet</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Tabulé de verdures(cous-cous, pebrot, pastanaga)</p> <p>==</p> <p>Mandonguilles de llegum amb patata i pèsol</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de fruits secs i taronja</p> <p>==</p> <p>Arròs de verdures</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal de galets</p> <p>==</p> <p>Cigrons, pastanaga i patata</p> <p>==</p> <p>Mandarina</p>
<p>Sopa vegetal</p> <p>=</p> <p>Croquetes de tofu amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons napolitana i formatge ratllat</p> <p>==</p> <p>Truita de carbassó amb enciam tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Coliflor amb patates</p> <p>==</p> <p>Rostit de seità amb salsa de verdures (tomàquet, ceba i all)</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Surtit d'enciams amb formatge</p> <p>==</p> <p>Mongetes blanques Estofades amb arròs</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de carbassó, pastanaga, ceba i porro amb daus de pa torrat</p> <p>==</p> <p>Hamburguesa de cereals (trigo sarracero, bulgur i emmental) enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>==</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam , tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de carbassó, porro, ceba i pastanaga.</p> <p>==</p> <p>Vege-nugget de tofu i formatge</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>==</p> <p>Fricandó de seità amb patates xips</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida de fruits secs i poma</p> <p>==</p> <p>Fideus a la cassola amb verduretes</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sortit d'enciam amb tomàquet i ou dur</p> <p>==</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Hummus amb sèsam torrat</p> <p>==</p> <p>Seità arrebossat amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta verda amb patates i ceba</p> <p>==</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons de pa</p> <p>=</p> <p>Cigrons estofats amb arròs</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Sortim d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>==</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a banda</p> <p>==</p> <p>Truita de carbassó amb Enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>

FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, pinya, taronja, mandarina, poma, alvocat, kiwi.