

**INSTITUT ESCOLA LA TORDERA**  
**MENÚ B**  
**OCTUBRE, NOVEMBRE I DESEMBRE**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Mongeta verda i patata</p> <p>==</p> <p>Pizza napolitana, orenga, verdures i mozzarella amb salsa de tomàquet i ceba</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de tardor amb nous i mangrana</p> <p>==</p> <p>Paella de verdures</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>==</p> <p>Croquetes vegetals, tomàquet i blat de moro</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons napolitana amb formatge ratllat</p> <p>==</p> <p>Truita de patata i ceba enciam, tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons guisats amb patates</p> <p>==</p> <p>Rostit de tofu al curry amb pomes</p> <p>==</p> <p>logurt</p>
<p>Sopa vegetal amb arròs</p> <p>==</p> <p>Hamburguesa seità amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>==</p> <p>Truita francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó, pastanaga, ceba i porro amb daus de pa torrat</p> <p>==</p> <p>Falafel de cigrons amb llit de patates i ceba</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sortit d'enciams, tomàquet, blat de moro i olives</p> <p>==</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Coliflor i patata saltejada amb ceba</p> <p>==</p> <p>Tofu arrebossat amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Pèsols amb patates</p> <p>==</p> <p>Tofu marinat amb ceba, Enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs amb tomàquet i formatge</p> <p>==</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>==</p> <p>Seità arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'enciam amb formatge fresc)</p> <p>==</p> <p>Fideuà amb verdures</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>==</p> <p>Frijoles amb arròs</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>==</p> <p>Ous al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pizza vegetal, orenga, verdures i mozzarella amb salsa de tomàquet i ceba</p> <p>==</p> <p>Seità guisat amb salsa de tomàquet, enciam, blat de moro i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes saltejades amb sofregit de ceba</p> <p>==</p> <p>Daus de tofu amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>logurt</p>	<p>Bròquil a l'allet</p> <p>==</p> <p>Mandonguilles de llegums, amb amanida d'enciams, tomàquet i olives</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'enciams Fruits secs i poma</p> <p>==</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>==</p> <p>Fruita de temporada</p>

**FRUITA DE TEMPORADA:** pera, poma, taronja, mandarina, caqui, plàtan, pinya, magrana, raïm.