

MES: Octubre 2021

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Sopa de verduras
Wok de verduras con arroz pilaf
Fruta y pan
Sopa de verduras
Wok de verduras amb arròs pilaf
Fruta i pa

4

Tallarines a la napolitana
Huevos revueltos con patatas con
ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre lácteo y pan
Tallarines napolitana
Ous remenats amb patates amb amanida
d'enciam, tomàquet i pastanaga
Postre làctic i pa

5

Ensalada campera
Croquetas de espinacas con aros de
cebolla
Fruta y **pan integral**
Amanida campera
Croquetes d'espinaçs amb anells de ceba
Fruta i **pa integral**

6

Arroz con calabacín
Puré de patatas con queso
Fruta y pan
Arròs amb carbassó
Puré de patates amb formatge
Fruta i pa

7

Lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa vegana con alubias
salteadas con ajo y perejil
Fruta y **pan integral**
Llenties estofades
Hamburguesa vegana amb mongetes
saltejades amb all i julivert
Fruta i **pa integral**

8

Sopa de verduras
Tortilla francesa con patatas fritas
Fruta y pan
Sopa de verduras
Trita francesa amb patates fregides
Fruta i pa

11

Fideuà
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga, tomate y zanahoria
Postre lácteo y pan
Fideuà
Trita de patates amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Postre làctic i pa

12

FESTIU

13

Sopa de pasta
Hamburguesa vegana con ensalada de
tomate y atún
Fruta y pan
Sopa de pasta
Hamburguesa vegana amb amanida de
tomàquet i tonyina
Fruta i pa

14

Crema de verduras o Pizza
Huevos al plato con patatas dado
Fruta y **pan integral**
Crema de verduras o Pizza
Ous al plat amb patates daus
Fruta i **pa integral**

15

Arroz tres delicias
Menestra de verduras con calabacín
rebozado
Fruta y pan
Arròs tres delícies
Minestra de verduras amb carbassó
arrebossat
Fruta i pa

18

Ensalada César
Macarrones a la amatriciana con ensalada
primavera (lechuga, tomate y maíz)
Postre lácteo y pan
Amanida César
Macarrons amatriciana amb amanida
primavera (enciam, tomàquet i blat de
moro)
Postre làctic i pa

19

Sopa de verduras
Hamburguesa vegana con ensalada de
tomate
Fruta y **pan integral**
Sopa de verduras
Hamburguesa vegana amb amanida de
tomàquet
Fruta i **pa integral**

20

Crema de calabacín o Pizza
Huevos revueltos con patatas con
ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Crema de carbassó o Pizza
Ous remenats amb patates amb
amanida d'enciam, tomàquet i blat de
moro
Fruta i pa

21

Ensalada caprichosa
Garbanzos estofados con verduras con
ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Amanida capritxosa
Cigrons amb verdures amb amanida
d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruta i **pa integral**

22

Judías verdes con patatas
Paella con ensalada primavera (lechuga,
tomate y maíz)
Fruta y pan
Mongeta verda amb patates
Paella amb amanida primavera (enciam,
tomàquet i blat de moro)
Fruta i pa

25

Ensaladilla rusa
Tortilla francesa con ensalada primavera
(lechuga, tomate y maíz)
Postre lácteo y pan
Amanida russa
Trita francesa amb amanida primavera
(enciam, tomàquet i blat de moro)
Postre làctic i pa

26

Arroz con salsa de tomate
Croquetas de espinacas con ensalada de
tomate
Fruta y **pan integral**
Arròs amb tomàquet
Croquetes d'espinaçs amb amanida de
tomàquet
Fruta i **pa integral**

27

Alubias salteadas con ajo y perejil
Hamburguesa vegana con calabacín
rebozado
Fruta y pan
Mongetes saltejades amb all i julliver
Hamburguesa vegana amb carbassó
arrebossat
Fruta i pa

28

Puré de patatas
Fideuà con ensalada primavera (lechuga,
tomate y maíz)
Fruta y **pan integral**
Puré de patates
Fideuà amb amanida primavera (enciam,
tomàquet i blat de moro)
Fruta i **pa integral**

29

Sopa de verduras
Gratén de huevos con tomate con patatas
asadas
Fruta y pan
Sopa de verduras
Ous gratinats amb tomàquet amb patates
rostides
Fruta i pa