

No Carn

MES: Octubre 2021

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Sopa de pescadores
Wok de verduras con arroz pilaf
Fruta y pan
Sopa de pescadors
Wok de verdures 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'espinacs amb anells de ceba
Fruta i pa integral

6

Arroz con calabacín
Pescado encebollado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)
Fruta y pan
Arròs amb carbassó
Peix encebat amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro)
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 de atún con patatas fritas
Fruta y pan
Sopa de verdures
Trita de tonyina 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
Nuggets de pescado con patatas dado
Fruta y pan integral
Crema de verduras o Pizza
Nuggets de peix amb patates daus
Fruta i pa integral

15

Arroz tres delicias
Salmón a la plancha con calabacín rebozado
Fruta y pan
Arròs tres delícies
Salmó a la planxa amb carbassó arrebossat
Fruta i pa

18

Lasaña
Pescado rebozado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)
Postre lácteo y pan
Lasanya
Peix arrebossat amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro)
Postre làctic i pa

19

Sopa de verduras
Albóndigas de calamar y merluza en salsa con ensalada de tomate
Fruta y pan integral
Sopa de verdures
Mandonguilles de calamar amb lluç en salsa 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

Paella
Rabas de calamar con patatas panaderas
Fruta y pan
Paella
Rabas de calamar amb patates panadera
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
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Fruta y pan integral
Arròs amb tomàquet
Lluç a la romana 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

Fideuà
Rape a la andaluza con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan integral
Fideuà
Rap a l'andalusa amb minestra de verdures saltades
Fruta i pa integral

29

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