Menú sencer VEGÀ

aramark

ESCOLES BRESSOLS MUNICIPALS DE CASTELLDEFELS

S'utillitzara oli d'oliva per l'elaboració dels menús.

Calendari estacional de fruita
Tardor/ Hivern (taronja, raïm, mandarina, Kiwi, figues)
Primavera/ estiu-(préssec, síndria, meló, maduixes, cireres, peres, d´estiu)
Tot l´any (plàtan, pera, poma, taronja)

	ALIMENTS BASE	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA	ESMORZAR / BERENAR
DILLUNS	ARRÒS / TEMPEH	Arròs amb pastanaga ecològic i carabassó ecològic Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Arròs amb tomàquet Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Arròs amb carbassa ecològic i bròquil ecològic Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Arròs amb mongeta tendra ecològic Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Suc natural i pa amb oli BERENAR Iogurt de soja sense sucre amb musli
DIMARTS	VERDURA AMB LLEGUM AMB CEREALS	Verdura (mongeta tendra ecològic, ceba i patata) amb llenties i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Verdura (patata, carbassa ecològic i ceba) amb Cigrons i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Verdura (patata, pastanaga ecològic i porro ecològic) amb llenties i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Verdura (carbassó ecològic, patata i ceba) amb Cigrons i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Llet de civada i pa torrat amb tomàquet i oli BERENAR Plàtan i bastonet de pa
DIMECRES	PASTA / TEMPEH	Espaguetis ecològic amb xampinyons Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Fideus ecològic amb verdures Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Cus Cus amb verdures (carbassa ecològic, pastanaga ecològic i ceba) Tempeh Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Suc natural i pa amb oli BERENAR Iogurt de soja sense sucre i bastonets de pa
DIJOUS	LLEGUM AMB VERDURES I CEREALS	Cigrons amb verdures ecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Llenties ecològic amb verdures ecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Mongetes seques ecològic amb verduresecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Llenties ecològic amb verdures ecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Ilogurt de sojal sense sucre i pa BERENAR Plàtan i pa amb tomàquet i oli
DIVENDRES	SOPA /TOFU	Sopa de verdures i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Sopa de verdures i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Sopa de verdures i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Sopa de verdures i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Llet de civada i pa amb tomàquet i oli BERENAR: Fruita ecològic/ bastonets de pa

visita la nostra web: www.elgustodecrecer.es

aramark