

Vegà

Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3 DILLUNS	4 DIMARTS	5 DIMECRES	6 DIJOUS	7 DIVENDRES
Pasta saltada a/xampis i ceba Llenties a la jardineria Fruita i pa integral	Crema de verdures Quinoa saltada a/sanfaina amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	Cigrons estofats Esc Bledes i patata amb enciam i pastanaga logurt de soja i pa integral	Mongetes verdes i patata Tofu saltat amb arròs amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral	Arròs int a/blat moro, carbassó, ceba Mongetes pintes a/tomàquet Fruita i pa integral
10 DILLUNS	11 DIMARTS	 FESTA	13 DIJOUS	14 DIVENDRES
Sopa verdures s/carn Esc Estofat tofu a/sanfaina Esc Fruita i pa integral	Tricolor de verdures Cigrons a/tomàquet, pastan i ceba Fruita i pa integral		Arròs integral amb tomàquet Seitán saltat a/verdures Enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	Crema de mongetes blanques Quinoa a/xampis, pebrot, ceba amb tomàquet i olives logurt de soja i pa integral
17 DILLUNS	18 DIMARTS	19 DIMECRES	20 DIJOUS	21 DIVENDRES
Trinxat s/carn Seitán a/verdures amb enciam i olives Fruita i pa integral	Llenties estofades Tofu saltat a/xampis i ceba amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	Macarrons amb tomàquet Mongetes b. estofades Esc logurt de soja i pa integral	Patata, pastanaga i ceba Quinoa saltada a/sanfaina amb tomàquet i blat moro Fruita i pa integral	Arròs amb tomàquet Crema pèsols Fruita i pa integral
24 DILLUNS	25 DIMARTS	26 DIMECRES	27 DIJOUS	28 DIVENDRES
Èspaguetis a/pesto d'espinacs Estofat seitán a/verdures Esc Fruita i pa integral	Minestra de verdures Quinoa a/xampis, pebrot, ceba amb enciam i tomàquet Fruita i pa integral	Cigrons estofats Esc Pasta amb samfaina amb enciam i blat de moro logurt de soja i pa integral	Arròs integral a/verdures Esc Llenties a la jardineria Fruita i pa integral	Crema carbassa Esc Tofu amb salsa de tomàquet Enciam, llombarda i pastanaga Moniato i pa integral
				

LA FRUITA SERÀ PLÀTAN DE CANÀRIES, POMES DE LA VALL DE LORD ECOLÒGIQUES, CÍTRICS DE LES TERRES DE L'EBRE I PERA DE LLEIDA.

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

