



Escola L'Arenal de Llevant
Setembre 2016
Menú ovolactivegetarià



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
12	13	14	15	16
Minestra de verdures (patata, pèsols, mongeta verda, pastanaga)	Arròs del delta L'Ebre rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet)	Empedrat de mongeta (mongeta, ceba morada, tonyina, pebrot, tomàquet i olives)	Pasta amb salsa "carbonara" vegetal	Crema de verdures de temporada amb crostons torrats
Llibrets vegans amb tofu, amanida de cogombre i pastanaga	Truita de pastanaga amb enciam i olives	Croquetes vegetals amb amanida	Lluç amb salsa verda amb verdures a la graella (albergínia, carbassó, pastanaga) i amanida	Hamburguesa vegetariana (tofu i farina integral) amb carbassó al forn
Fruita de temporada	Fruita al natural	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Sopa casolana vegetal (brou vegetal amb arròs)	Guisat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)	Cous - cous vegetal (ceba, carbassó, coriandre, pastanaga, passes i cigrons)	Menestra amb oli d'herbes (porro, pastanagues, carbassó, patata, mongetes, herbes i oli oliva)	Macarrons de verdures amb bolognesa de tofu (ceba, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet i tofu fresc)
Canelons de tonyina gratinats (tonyina, beixamel i formatge)	Bacallà amb samfaina (carbassó, albergínia, ceba i tomàquet)	Peix blanc al forn amb amanida	Truita casolana de patates amb amanida	Estofat de seitan amb arròs integral
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongetes tendres amb patates	Crema de porro amb xips (brou vegetal, porro, patata)	Arròs al forn (ceba, tomàquet, arròs, pebre vermell, pebrot, brou vegetal)	Fusilli amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)	Llenties amb arròs (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet)
Botifarra vegetariana rostida amb amanida	Tajine de seitan (seitan, pastanaga, prunes, orellanes, canela, ceba)	Peix blanc al forn amb amanida	Calamarsons a l'andalusa amb amanida	Truita de carbassó casolana amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable

**Un cop a la setmana el pa serà integral*





Escola L'Arenal de Llevant
Setembre 2016
Menú sense gluten



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>12</p> <p>Minestra de verdures amb pernil (patata, pèsols, mongeta verda, pastanaga)</p> <p>Llibret de llom i formatge amb amanida de cogombre i pastanaga (sense gluten)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs del delta L'Ebre rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet)</p> <p>Truita de pastanaga amb enciam i olives</p> <p>Fruita al natural</p>	<p>14</p> <p>Empedrat de cigrons (cigrons, ceba morada, tonyina pebrot, tomaquet i olives)</p> <p>Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba i canyella) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>15</p> <p>Pasta amb salsa "carbonara" vegetal (sense gluten)</p> <p>Lluç amb amb verdures a la graella (carbassó, albergínia, ceba i tomàquet)(sense gluten)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures de temporada amb crostons torrats</p> <p>Hamburguesa a la planxa amb formatge i tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>19</p> <p>Sopa casolana (brou d'au i vedella amb arròs)</p> <p>Nuggets casolans amb amanida (sense gluten)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)</p> <p>Bacallà amb samfaina (carbassó, albergínia, ceba i tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>21</p> <p>Quinoa amb vegetals (ceba, carbassó, coriandre, pastanaga, passes i cigrons)</p> <p>Gall d'indi forn a la limona amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Menestra amb oli d'herbes (porro, pastanagues, carbassó, patata, mongetes, herbes i oli oliva)</p> <p>Truita casolana de patates amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Pasta sense gluten amb salsa bolognesa (ceba, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet i carn de vedella i porc picada)</p> <p>Guisat de vedella amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>26</p> <p>Mongetes tendres amb patates</p> <p>Salsitxes rostides amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de porro amb xips (brou d'au, porro, patata)</p> <p>Pollastre guisat amb tomàquets i canyella amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Arròs al forn (ceba, tomàquet, arròs, pebre vermell, pebrot, brou d'au)</p> <p>Tajine de vedella amb amanida (ceba, vedella, pebrot, canyella, patata, all, tomàquet, prunes, orellanes)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Pasta amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)(sense gluten)</p> <p>Calamarsons a l'andalusa (sense gluten) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Llenties amb arròs i pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil)</p> <p>Truita de carbassó casolana amb amanida</p> <p>logurt natural</p>

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable





Escola L'Arenal de Llevant
Setembre 2016
Menú sense lactosa



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
12		13		14		15		16	
Minestra de verdures amb pernil (patata, pèsols, mongeta verda, pastanaga) Llibrets casolans amb amanida de cogombre i pastanaga (sense llet ni lactosa) Fruita de temporada		Arròs del delta L'Ebre rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet) Truita de pastanaga amb enciam i olives Fruita al natural		Empedrat de cigrons (cigrons, ceba morada, tonyina pebrot, tomaquet i olives) Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba i canyella) amb amanida logurt natural de soja		Pasta amb salsa "carbonara" vegetal (sense llet ni lactosa) Lluç amb salsa verda amb verdures a la graella (albergínia, carbassó, pastanaga) i amanida Fruita de temporada		Crema de verdures de temporada amb crostons torrats Hamburguesa a la planxa amb tomàquet al forn (sense formatge) Fruita de temporada	
19		20		21		22		23	
Sopa casolana (brou d'au i vedella amb arròs) Nuggets casolans amb amanida (sense llet ni lactosa) Fruita de temporada		Guisat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó) Bacallà amb samfaina (carbassó, albergínia, ceba i tomàquet) logurt natural de soja		Cous - cous vegetal (ceba, carbassó, coriandre, pastanaga, passes i cigrons) Gall d'indi forn a la limona amb amanida Fruita de temporada		Menestra amb oli d'herbes (porro, pastanagues, carbassó, patata, mongetes, herbes i oli oliva) Truita casolana de patates amb amanida Fruita de temporada		Macarrons de verdures amb salsa bolognesa (ceba, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet i carn de vedella i porc picada) Guisat de vedella amb arròs integral Fruita de temporada	
26		27		28		29		30	
Mongetes tendres amb patates Salsitxes rostides amb amanida Fruita de temporada		Crema de porro amb xips (brou d'au, porro, patata) Pollastre guisat amb tomàquets i canyella amb amanida Fruita de temporada		Arròs al forn (ceba, tomàquet, arròs, pebre vermell, pebrot, brou d'au) Tajine de vedella amb amanida (ceba, vedella, pebrot, canyella, patata, all, tomàquet, prunes, orelanes) Fruita de temporada		Fusilli amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga) Calamarsons a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada		Llenties amb arròs i pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil) Truita de carbassó casolana amb amanida logurt natural de soja	

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable





Escola L'Arenal de Llevant
Setembre 2016
Menú sense ou



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
12	13	14	15	16
<p>Minestra de verdures amb pernil (patata, pèsols, mongeta verda, pastanaga)</p> <p>Llibret de llom i formatge amb amanida de cogombre i pastanaga (sense ou)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs del delta L'Ebre rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet)</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita al natural</p>	<p>Empedrat de cigrons (cigrons, ceba morada, tonyina pebrot, tomaquet i olives)</p> <p>Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba i canyella) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>Pasta amb salsa "carbonara" vegetal (sense ou)</p> <p>Lluç amb salsa verda amb verdures a la graella (albergínia, carbassó, pastanaga) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb crostons torrats</p> <p>Hamburguesa a la planxa amb tomàquet al forn (sense formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>
19	20	21	22	23
<p>Sopa casolana (brou d'au i vedella amb arròs)</p> <p>Nuggets casolans amb amanida (sense llet ni lactosa)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)</p> <p>Bacallà amb samfaina (carbassó, albergínia, ceba i tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cous - cous vegetal (ceba, carbassó, coriandre, pastanaga, passes i cigrons)</p> <p>Gall d'indi forn a la limona amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Menestra amb oli d'herbes (porro, pastanagues, carbassó, patata, mongetes, herbes i oli oliva)</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons de verdures amb salsa bolognesa (ceba, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet i carn de vedella i porc picada)</p> <p>Guisat de vedella amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
26	27	28	29	30
<p>Mongetes tendres amb patates</p> <p>Salsitxes rostides amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porro amb xips (brou d'au, porro, patata)</p> <p>Pollastre guisat amb tomàquets i canyella amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs al forn (ceba, tomàquet, arròs, pebre vermell, pebrot, brou d'au)</p> <p>Tajine de vedella amb amanida (ceba, vedella, pebrot, canyella, patata, all, tomàquet, prunes, orellanes)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Fusilli amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Calamarsons a l'andalusa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties amb arròs i pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil)</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable





Escola L'Arenal de Llevant
Setembre 2016
Menú



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
12	13	14	15	16
<p>Minestra de verdures amb pernil (patata, pèsols, mongeta verda, pastanaga)</p> <p>Libret de llom i formatge amb amanida de cogombre i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs del delta L'Ebre rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet)</p> <p>Truita de pastanaga amb enciam i olives</p> <p>Fruita al natural</p>	<p>Empedrat de cigrons (cigrons, ceba morada ,tonyina pebrot, tomaquet i olives)</p> <p>Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba i canyella) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>Pasta amb salsa "carbonara" vegetal</p> <p>Lluç amb salsa verda amb verdures a la graella (albergínia, carbassó, pastanaga) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb crostons torrats</p> <p>Hamburguesa a la planxa amb formatge i tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
19	20	21	22	23
<p>Sopa casolana (brou d'au i vedella amb arròs)</p> <p>Canelons de carn gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Guisat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)</p> <p>Bacallà amb samfaina (carbassó, albergínia, ceba i tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cous - cous vegetal (ceba, carbassó, coriandre, pastanaga, passes i cigrons)</p> <p>Gall d'indi forn a la limona amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Menestra amb oli d'herbes (porro, pastanagues, carbassó, patata, mongetes, herbes i oli oliva)</p> <p>Truita casolana de patates amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons de verdures amb salsa bolognesa (ceba, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet i carn de porc i vedella picada)</p> <p>Guisat de vedella amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
26	27	28	29	30
<p>Mongetes tendres amb patates</p> <p>Salsitxes rostides amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porro amb xips (brou d'au, porro, patata)</p> <p>Pollastre guisat amb tomàquets i canyella amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs al forn (ceba, tomàquet, arròs, pebre vermell, pebrot, brou d'au)</p> <p>Tajine de vedella amb amanida (ceba, vedella, pebrot, canyella, patata, all, tomàquet, prunes, orellanes)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Fusilli amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Calamarsons a l'andalusa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties amb arròs i pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil)</p> <p>Truita de carbassó casolana amb amanida</p> <p>logurt natural</p>

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable

cuinajusta.com



Escola L'Arenal de Llevant

Suggeriments per sopar

Setembre 2016

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
12	13	14	15	16
Cereal + Verdures Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	Patata + Hortalissa Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	Arròs + Verdura Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada	Llegum + Cru Ou + Hortalissa logurt natural	Cereal Carn blanca + Amanida Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Arròs + Verdura Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	Patata + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	Llegum + Cru Peix blau o blanc + Patata logurt natural	Cereal Ou + Hortalissa Fruita de temporada	Arròs + Verdura Carn vermella + Hortalissa Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	Cereal Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	Llegum + Patata Ou + Amanida logurt natural	Cereal + Verdures Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	Patata + Verdura Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada

