ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

NOVEMBRE **CURS 2026-2027**

VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Llenties saltades amb verduretes · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	**3** · Col·liflor, bròquil i patata · Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet) · Fruita del temps	**4** · Macarrons integral amb salsa napolitana · Hamburguesa vegetal de llegums · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	**5** · Crema de hortalisses de temporada amb crostonets · Tofu marinat · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	**6** · Mill amb verdures · Mongeta blanca guisada amb sofregit de verdures · Fruita del temps
9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives) · Salsitxes vegetals al forn · Xips de **moniato** · Fruita del temps	**10** · Espirals integrals amb salsa de tomàquet i olives negres · Mongeta blanca saltada amb all i julivert · Amanida d'enciams · Fruita del temps	**11** · Mill amb verdures · Llenties guisades amb verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Postre de soja	**12** · Crema de carbassa i porro · Mandonguilles vegetals amb salsa · Fruita del temps	**13** · "Trinxat" de bleda i patata · Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida d'enciams · Fruita del temps
16 · Sopa de ceba amb crostonets · Tofu estofat amb **moniato** · Fruita del temps	**Cuines del món: Japó** **17** · Fideus udon amb verdures al wok · *"Tonkatsu" vegetal* (seità amb arrebossat especial) fet a la cuina amb amanida · Fruita del temps	**18** · Trinxat de patates · Cigrons estofats amb hortalisses · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	**19** · Arròs amb salsa de tomàquet · Mongeta blanca guisada amb verdures · Amanida d'enciams i blat de moro · Postre de soja	**20** · Col·i·flor, carbassa i patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
23 · Cuscús integral amb verdures · Llenties guisades amb pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja	**24** · Mill amb verduretes · Mongeta blanca guisada · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	**25** · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Cigrons guisats amb **moniato** · Fruita del temps	**26** · Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Macarrons amb bolonyesa vegetal · Fruita del temps	**27** · Arròs amb verdures · Mandonguilles vegetals amb salsa · Fruita del temps
30 · Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps				

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

Els plats estan elaborats pels cuiners i cuineres del centre. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria siguin de proximitat i garantim que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric, a excepció d'episodis de temporals amb manca de captures. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a www.ecomenja.com. **Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània. Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.**