

1r
trimestre

menú 2017 2018 vegetarià



escolagavina

Pares, mares, xiquets, xiquetes... mestres:

En aquest país on generalment visc hi ha una certa cuina familiar que, per cert, s'està en aquests dies acabant d'una manera segura i inevitable. Aquesta cuina era bona –o, almenys, la trobàvem bona els naturals del país. Ara es menja bé en algunes cases particulars –molt poques. Abans menjava bé tothom, pobres i rics. Ara, la cuina, cada vegada més rara, és tancada en les quatre parets d'una casa particular. Abans es feien colles d'amics, obsessionades per la culinària, que, amb qualsevol pretext, feien àpats a l'aire lliure. Quan jo en sentia parlar, de jove, em semblaven pantagruèlics però s'ha d'agafar la paraula en el sentit hiperbòlic que la gent utilitza constantment. Potser no eren pantagruèlics: eren simplement excel·lents. Ja n'hi ha prou, per anar tirant. Nosaltres tenim una cuina modesta, petita, si voleu precària i monòtona, plena de defectes i de qualitats, però que en definitiva ha alimentat un país. Podrà agradar més o menys, estar més o menys considerada. Què hi farem? Però, en definitiva, és l'única que tenim. No en tenim d'altra. Desviar-se, en aquest punt, de la realitat no és pas al meu abast.

JOSEP PLA, "El que hem menjat"



OCTUBRE 2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Bullit de temporada Tofu a la planxa amb xampinyons i arròs blanc Entrepà de formatge	3 Arròs saltat amb verdures Verdures de temporada i creïlles al forn Rosquilletes amb plàtan	4 Espirals al pesto Truita d'albergina amb amanida Entrepà vegetal	5 Crema de porro i creïlla Quinoa amb verdures Pa amb oli i sal	6 Llentilles estofades Verdures a la planxa Entrepà de xocolata
9 	10 Amanida completa Arròs amb verdures Coca de formatge i verdures	11 Potatge amb espinacs Broqueta de verdures Magdalenes	12 	13
16 Amanida completa Albergina i creïlles al forn Pa amb oli i sal	17 Fesols vegetals estofats Truita de carabasseta Fruita de temporada	18 Tempura de verdures Hamburguesa de carlota Entrepà vegetal	19 Sopa de verdures amb fideus Bolets arrebossats amb bròquil saltat Coca de verdures	20 Amanida completa Arròs amb bolets logurt amb cereals
23 Crema bicolor (espinacs i formatge) Coca de ceba i formatge de cabra Fartons	24 Amanida formatge fresc Arròs amb verdures Sandvitx de formatge	25 Cuscús saltat amb verdures Seitan torrat amb xirivia i carabassa a la mel Fruita de temporada	26 Crema de carlota i remolatxa Tofu saltat amb tomaca i creïlles Coca de verdures	27 Amanida completa Paella de verdures Entrepà de formatge
30 Sopa de fideus Ofegat de verdures Entrepà de formatge	31 Crema d'espinacs Mandonguilles vegetals amb creïlles Rosquilletes amb plàtan			

berenar

Cada dia n'hi haurà fruita; dijous, lacti. El menú anirà acompanyat d'amanida.

NOVEMBRE 2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Macarrons amb salsa de carabassa i formatge gratinat Trita de ceba Entrepà vegetal	2 Arròs amb fesols i naps Verdures amb salsa d'all Pa amb oli i sal	3 Crema de verdures Xampinyons arrebossats Entrepà de xocolata
6 Amanida verda amb quicos Fideuà d'all tendres i bolets Rosquilletes de pipes i poma	7 Sopa de ceba Ragout de verdures Coca de formatge i verdures	8 Llenties amb carlota i carabassa Remenat de bolets Magdalenes	9 Espaguetis amb all i julivert Verdures i creïlles al vapor Entrepà de formatge de cabra	10 Amanida de col i iogurt Paella vegetariana Fruita de temporada
13 Bolets i verdures a la planxa Escaldum de tofu Pa amb oli i sal	14 Amanida de pasta, tomata seca i oliva negra Mussaka de verdures Fruita de temporada	15 Formatge curat amb tomata Arròs de verdures i bolets Entrepà vegetal	16 Crema de fesols amb torrats Hamburguesa vegetal Coca de verdures	17 Amanida completa Arròs de bajoqueta i carxofa iogurt amb cereals
20 Floricol gratinada Escalopa de seitan amb creïlles Fartons	21 Crema de verdures Macarrons amb soja i verdures Sandvitx de formatge	22 Potatge de cigrons Trita Fruita de temporada	23 Amanida de carlota cuïta Arròs amb verdures al forn Coca de verdures	24 Crema de xampinyó Fingers de formatge i amanida Entrepà de formatge
27 Crema de verdures i llegums Caldereta de tofu i verdures Fruita de temporada	28 Amanida de fruites seques i taronja Arròs caldós de fesols i naps Rosquilletes amb plàtan	29 Sopa d'olla amb verdures Llonganisses vegetals amb puré de creïlles Entrepà vegetal	30 Bullit de tardor Trita de carabasseta Entrepà de formatge	

berenar

Cada dia n'hi haurà fruita; dijous, lacti. El menú anirà acompanyat d'amanida.

DESEMBRE 2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Espirals al pesto Tofu a la planxa amb creïlles Entrepà de xocolata
4 Llenties estofades amb verdures i arròs integral Verdures de temporada Entrepà de formatge	5 Amanida completa Guisat de tofu Rosquilletes amb plàtan	6 	7 Amanida d'ou dur Fesols rojos amb verdures Pa amb oli i sal	8 
11 Torrada de verdures Botifarra vegetariana Rosquilletes de pipes i poma	12 Crema verda amb formatge fresc Cigrons amb verdures Entrepà vegetal	13 Sopa de verdures amb estreletes Falafel Magdalenes	14 Macarrons gratinats Verdures a la planxa Pa oli i sal	15 Amanida d'enciam amb carlota i remolatxa ratllada Arròs sec de fesols i naps Coca de formatge
18 Bullit de tardor Seitan amb salsa de poma Pa amb oli i sal	19 Macarrons amb salsa verda i formatge gratinat Remenat de verdures Fruita de temporada	20 Sopa d'olla Llonganisses vegetals amb samfaina Entrepà vegetal	21 Pastís de creïlla Tofu en escabetx Coca de verdures	22 Fingers de formatge casolans amb confitura Paella vegetariana iogurt amb cereals
25 	26 	27 	28 	29 

Cada dia n'hi haurà fruita; dijous, lacti. El menú anirà acompanyat d'amanida.