

2n
trimestre

menú 20192020 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"



GENER 2020

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	7 Espaguetis amb tomata Tomata al forn amb puré de creïlla Rosquilletes de pipes amb fruita	8 Crema de porro i torrats Verdures arrebossades Coca de verdures	9 Cigrons amb nap, xirivia i carlota Estofat de verdures amb cuscús Entrepà de formatge	10 Formatge fresc amb tomata Paella vegetariana Entrepà de xocolata
13 Crema de carabassa i cigrons Anells de ceba amb amanida de carlota Rosquilletes amb pipes i poma	14 Arròs amb tomata Ou i verdures Entrepà de formatge	15 Rotllet de formatge i tomata Fideuà de verdures Magdalenes	16 Llenties amb verdures Albergina gratinada al forn Pa amb oli i sal	17 Amanida amb fruits secs Arròs al forn vegetarià Coca de verdures i formatge
20 Tallarines integrals ecològiques amb tomata Bolets i xampinyons arrebossats amb verdures torrades Pa amb oli i sal	21 Crema de carlota, carabassa i cigrons Verdures arrebossades Cereals amb fruita	22 Bròquil arrebossat Seitan amb tomata Entrepà de formatge	23 Amanida de formatge i anous Arròs amb verdures Coca de llanda i anous	24 Fesols pintes amb nap i carlota Truita de creïlles Coca de verdures
27 Crema de porro i creïlla Albergina gratinada al forn amb creïlles Fartons	28 Sopa de verdures amb fideu Hamburguesa de col Pa amb oli i sal	29 Llenties amb nap i xirivia Truita de carabasseta Entrepà de formatge	30 Macarrons amb tomata Saltat de tofu amb verdures Entrepà de tomata i ou	31 Arròs blanc amb xampinyons Tomates gratinades amb ou dur Fruita i rosquilletes

berenar

El iogurt és a l'engròs / Tots els dies hi ha amanida / L'escola infantil no menjarà fruits secs
El corder és de ramaderia extensiva / Les fotos del menú són de la nostra cuina / La pasta és integral i ecològica

FEBRER 2020

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Tallarines amb tomata Verdures fornerees Entrepà de formatge	4 Cigrons amb nap i carlota Remenat de xampinyons Rosquilletes de pipes amb fruita	5 Arròs caldós bolets, xampinyons i verdures Truita de formatge Coca d'ou i verdures	6 Crema de porro, creïlla i fesols amb torrats Estofat de verdures i quinoa Pa amb oli i sal	7 Llenties estofades amb verdures Tomata al forn amb puré de creïlles Entrepà de xocolata
10 Crema de carlota, carabassa i fesols Albergina gratinada al forn amb creïlles Rosquilletes amb pipes i poma	11 Arròs amb ou Tofu amb samfaina Entrepà de formatge	12 Potatge de cigrons Verdures torrades Magdalenes	13 Tallarines amb xampinyons i formatge Verdures arrebossades Pa amb oli i sal	14 Amanida amb formatge de cabra i pipes Arròs amb verdures Coca de verdures i formatge
17 Sopa de verdures Bolets i xampinyons arrebossats amb bròquil Pa amb oli i sal	18 Fesols estofats Coca de formatge i verdures Entrepà de formatge	19 Crema de carabassa i fesols Guisat de verdures Coca de llanda i anous	20 Macarrons amb tomata Ous al forn Entrepà de tomata i olives	21 Amanida completa amb pipes Arròs de verdures Coca de verdures
24 Llenties amb verdures Albergina, tomata i creïlles al forn Fartons	25 Rotllet de tomata i formatge Arròs amb verdures Entrepà de formatge	26 Espirals al pesto Ous al forn i verdures Galletes	27 Sopa de verdures amb estreletes Guisat de quinoa amb tomata i cigrons saltats Pa amb oli i sal	28 Cigrons amb nap i xirivía Truita de formatge Entrepà de xocolata



berenar

El corder és de ramaderia extensiva / El dia 11 l'escola infantil menjarà el potatge sense abadejo / El dia 26 l'escola infantil menjarà les espirals amb tomata / L'escola infantil no menjarà fruits secs / Tots els dies hi ha amanida / El iogurt és a l'engròs / La pasta és ecològica i integral

MARÇ 2020

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Crema de porro, creïlles i fesols Anells de ceba fregits Entrepà de formatge	3 Sopa de fideus Olla vegetariana Rosquilletes de pipes amb poma	4 Macarrons amb salsa de carabassa Truita de formatge Coca de verdures	5 Sopa de verdures amb estreletes Gratinat de verdures al forn Entrepà de formatge	6 Amanida completa amb pipes Arròs amb fesols i naps Entrepà de xocolata
9 Guisat de verdures i creïlla Remenat de bolets i ou Rosquilletes amb pipes i poma	10 Sopa de verdures Ragout de verdures Entrepà de formatge	11 Llenties amb carlota i carabassa Truita de carabasseta Magdalenes	12 Espaguetis amb tomata Creïlles al forn i verdures al vapor Pa amb oli i sal	13 Amanida de tomata i formatge Arròs al forn vegetarià Entrepà de tomata i ou
16 Tallarines a la carbonara de xampinyons Ous amb pepitòria Xocolata i bunyols	17 	18 	19 	20 
23 Macarrons al pesto Truita de creïlles Fartons	24 Crema de carlota i fesols Seitan arrebossat amb verdures Entrepà de formatge	25 Potatge de cigrons amb espinacs Anells de ceba fregits Rosquilletes amb pipes i poma	26 Amanida de fruits secs Anells de ceba fregits Pa amb oli i sal	27 Guisat de creïlla, carlota i xirivía Gratinat de verdures al forn Entrepà de formatge
30 Sopa de verdures Olla vegetariana Galletes	31 Arròs blanc amb verdures saltejades Seitan torrat amb salsa Entrepà de formatge			

berenar

L'escola infantil no menjarà fruits secs / El dia 3 i 23 l'escola infantil menjarà els macarrons amb tomata / Tots els dies hi ha amanida / La pasta és ecològica i integral / El iogurt és a l'engròs / El corder és de ramaderia extensiva / Les fotos del menú són de la nostra cuina