

ESCOLA CATALUNYA - VEGETARIÀ - ABRIL 23



SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro



SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR
 VERDURES CUITES
 HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
SETMANA SANTA	ARRÒS AMB VERDURES SALSITXES VEGETALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	OFEGAT DE PÈSOLS AMB CEBA I PATATES LASANYA VEGETAL AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES HEURA AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES IOGURT DE SOIA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS AMB TOMÀQUET FALAFEL A LES FINES HERBES AMB PATATA PANADERA I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB D'ENCIAM, PEBROT I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE GALETS CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES HEURA AL FORN AMB CEBA CARMEL·LITZADA IOGURT DE SOIA	FIDEUÀ CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
ESPIRALS DE VERDURES AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES ESTOFADES MANDONGUILLES D'HEURA A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASA CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA TEMPORADA	ARRÒS DE VERDURES FALAFEL AL FORN AMB ENCIAM, I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATES ESTOFAT D'HEURA IOGURT DE SOIA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES

Fruita de temporada: poma, plàtan, mandarines, taronja, maduixes. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari. Temperatura conservació plat calent: 65°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. Tots els plats porten la seva guarnició, encara que s'envasi per separat. **MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA**
MENÚ CONSENSUAT AMB AFA