



MENÚ SETEMBRE ESCOLA CATALUNYA - VEGETARIÀ				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
			Arròs amb tomàquet Croquetes espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Tricolor de verdures amb patata Salsitxes vegetals al forn amb samfaina Fruita de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
FESTIU	Espaguettis integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural	Mongetes seques amb all i julivert Seitan al forn amb verdures Fruita de temporada	Graellada de verdures amb maionesa Paella amb verdures i tofu Fruita de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Llenties de l'àvia amb verdures Lassanya verdures amb tomàquet Fruita de temporada	Panatxé de verdures amb patata Seitan amb xampinyons i amanida Fruita de temporada	Arròs de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Vichyssoise Tofu al forn amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	Sopa de verdures i pistons Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Natilla
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Arròs integral a la napolitana Falafel amb verdures Fruita de temporada	Col.liflor i patata amb beixamel gratinada Heura amb verdures amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de verdures i pasta menuda Truita de carbassó amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Crestes de formatge amb amanida logurt natural	Crema de pastanaga i ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada

A cada àpat se serveix aigua i pa integral. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues.

Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

El/la cuinera elabora tots els àpats amb productes frescos de proximitat i de temporada. Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les coccions, textures i colors dels aliments.

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

