

## Vegetarià

MENÚ OCTUBRE 23 ESCOLA CATALUNYA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Amanida de pasta: blat de moro, olives i tomàquet	Crema de carbassa amb porro i patata	Arròs a la milanesa	<b>Llenties a la jardinera</b>	Mongeta tendra bullida amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Heura amb xampinyons saltejats	Croquetes d'espínacs i enciam, tomàquet i olives	<b>Rotllets de primavera</b> amb enciam i blat de moro	Salsitxes vegetals amb samfaina
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs saltejat amb blat de moro, pastanaga i pèsols	Cigrons guisats amb verdures	Bledes bullides amb patata	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Crestes de formatge amb amanida variada	Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives	Seitan amb salsa de verdures		
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la napolitana	Mongeta tendra bullida amb patata	Crema de carbassó i porro	Mongetes seques <b>estofades</b>	<b>Minestra</b> de verdures amb maionesa
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	<b>Paella de verdures</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Seitan amb verduretes	<b>Estofat d'heura</b>
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties de l'àvia amb verduretes	<b>Arròs de verdures</b>	Panatxé de verdures amb patata	Vichyssoise de porro i patata	Caldo de verdures amb pistons
<b>Salsitxes</b> de verdures amb tomàquet	Truita a la francesa enciam i tomàquet	Seitan amb xampinyons i amanida variada	Tofu amb verdures i ceba caramel·litzada	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles o flam
30	31			
Arròs integral a la napolitana	Coliflor i patata amb beixamel gratinada			
Falàfel amb verduretes	Heura amb verdures i enciam i tomàquet			
Fruita de temporada	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.

Tots els àpats s'elaboren 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

