



Vegetarià

MENÚ NOVEMBRE 23 ESCOLA CATALUNYA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	LLenties a la Jardineria Huera a les fines herbes amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Salsitxes vegetals amb samfaina Fruita de temporada
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Macarrons integrals a la Napolitana Truita francesa amb enciam, pastanaga i Fruita de temporada	Arròs tres delícies Hamburguesa vegetal tomàquet al forn Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Rotllets primavera amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de pasta Croquetes espinacs amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de patata i hortalises Mongetes seques amb all i julivert logurt natural
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Pèsols saltejats amb ceba Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons guisats Seitan amb verdures Fruita de temporada	Tricolor de verdures Espaguettis a la Napolitana Fruita de temporada	Paella a la Marinera Crestes de formatge al forn amb verduretes logurt natural	Mongeta tendra bullida amb patata Tofu amb xampinyons Fruita de temporada
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Llenties de l'àvia amb verduretes Lassanya de verdures amb tomàquet Fruita de temporada	Panató de verdures amb patata Hamburguesa de vegetal enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs de muntanya Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espirals integrals amb tomàquet Falafel al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de pasta Heura al forn amb ceba caramel·litzada logurt natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES
Arròs integral a la Napolitana Seitan amb salsa verda i daus de carbassó Fruita de temporada	Col.liflor i patata amb beixamel gratinada Croquetes espinacs amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Fideua amb peix i verdures Truita de carbassó amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Rotllets primavera amb pisto logurt natural	

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

