

# MENÚ VEGETARIÀ ABRIL 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA



## 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 CARNS 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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>SETMANA SANTA</b>		ESPIRALS CARBONARA FALAFEL AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA DE VEGETAL AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
VICHYSOISSE DE PORRO I PATATA AMB CROTONETS TOFU AL CURRY ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS 3 DELÍCIES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GRAELLADA DE VERDURES MACARRONS DE L'ÀVIA AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, COGOMBRE PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA SEITAN AL FORN AMB ALBERGÍNIA I CARBASSÓ IOGURT NATURAL	
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	
LLENTIES ESTOFADES ROTLLETS PRIMAVERA AMB TOMÀQUET I ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES AMB PATATA HAMBURGUESA DE COL.LIFLOR IOGURT NATURAL	CREMA DE PASTANAGA I CEBA AMB CROSTONETS PAELLA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, TOMÀQUET I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES HEURA AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	
MONGETA VERDA AMB PATATA CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB SALSETA DE TOMÀQUET SALSITXES VEGETALSAL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA MENUADA TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT NATURAL	ENSALADILLA RUSSA AMB MAIONESA TOFU AMB CEBA CAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA	<b>DIA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA				

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. PEIX SEGONS MERCAT MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

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



