

# MENÚ VEGETARIÀ - MARÇ 24 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
				BLEDES AMB PATATA HEURA A L'ALLET AMB VERDURETES IOGURT SOIA
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
TRICOLOR DE VERDURES TOFU AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FINGERS DE FORMATGE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES SALSITXES VEGETALS AMB SAMFAINA IOGURT SOIA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FALAFEL AMB SALSA DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOU AMB VERDURETES	DIVENDRES 15
BLEDES AMB PATATA ROTLLERS PRIMAVERA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GUISAT DE LLENTIES AMB PASTANAGA I PORRO LASSANYA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETTIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES I PASTA HEURA AL FORN AMB BOLETS IOGURT SOIA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA TOFU AL FORN AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MILANESA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	OFGAT DE PÈSOLS AMB CEBA I PATATA SALSITXES VEGETALS AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL	SOPA DE VERDURES I PASTA CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA

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**

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: 65°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

