

MENÚ VEGETARIÀ MAIG 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	LLENTIES AMB VERDURES FALAFEL AL FORN AMB SALSÀ VERDA I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ I CEBÀ HEURA AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE TOFU AL CURRY AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT ESTOFAT D'HEURA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA MENUDA TRUITA DE PATATES I CEBÀ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL	BRÒQUIL AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBÀ CONFITADA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ROTLLS DE PRIMAVERA AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FESTA LOCAL SABADELL	VICHYSOISSE DE PATATA I PORRO AMB CROSTONS CROQUETES ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS A LA CARBONARA SALSITXES VEGETALS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA TOFU AL FORN AMB ALBERGINIA IOGURT NATURAL
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
LLENTIES ESTOFADES NUGGETS DE BRÒQUIL I FORMATGE AMB AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES CRESTES DE FORMATGES AMB PATATA CALIU IOGURT NATURAL	PAELLA MARINERA AMB SÍPIA I VERDURETES SEITAN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA D'ESPIRALS TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	DIA PICNIC AL PATI
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
ENSALADILLA RUSSA CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURETES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA SALSITXES VEGETALS AMB SEQUES IOGURT NATURAL	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES HAMURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	FIDEUA DE VERDURES HEURA A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA

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, síndria, meló. 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 Maria Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

