

MENÚ VEGETARIÀ - JUNY 24 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM TOMAQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA FALAFEL AL FORN AMB ENCIAM COGOMBRE BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	LLENTIES AMB VERDURES NUGUETTS DE BRÒQUIL I FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA D'ARRÒS TOFU AL FORN AMB Salsa VERDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ I CEBA HEURA AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
MACARRONS A LA CARBONARA SEITAN AMB TOMÀQUET I ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT ESTOFAT D'HEURA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA MENUDA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT DE SOIA	BLEDES AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBA CONFITADA I XIPS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA ROLLETS DE PRIMAVERA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
FIDEUA DE VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADILLA RUSSA SENSE TONYINA CROQUETES D'ESPINACS AMB COGOMBRE I PEBROT FRUITA TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES FALAFEL A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATES SALSITXES VEGETALS AMB SEQUES IOGURT DE SOIA	DINAR DE FINAL DE CURS AMANIDA DE PASTA PIZZA VEGETAL GELAT
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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

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 CARNES
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARNES O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA



