

# MENÚ VEGETARIÀ OCTUBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	ARRÒS MELÓS DE VERDURES TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA, ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES TOFU AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBA CARAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
GRAELLADA DE HORTALISSES, CARBASSÓ, PEBROT, PASTANAGA I PATATES. ESPAGUETTIS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES SEITAN AL FORN AMB AMANIDA DE TOMAQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT MADUIXA	CIGRONS ESTOFATS CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS OFEGATS AMB PATATA MANDONGUILLES D'HEURA AMB SALS DE TOMÀQUET I HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA DE PEIX OUS REMENATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
AMANIDA DE PASTA:BLAT DE MORO, TOMÀQUET I OLIVES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA, PORRO I PATATES HEURA AL FORN AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS IFRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET NUGGETS DE BRÒQUIL I FORMATGE COGOMBRE, ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES A LA JARDINERA TOFU A LA BASCA IOGURT NATURAL	BLEDES AMB PATATA SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA SALSITXES VEGETALS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES SEITAN AL FORN AMB HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA I CIGRONS FALAFEL AMB SALS DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET HEURA AL FORN AMB SALS VERDA I DAUS DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATES TOFU AL FORN AMB XAMPINYONS 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. 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 Marfa Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

