MENÚ VEGETARIÀ - NOVEMBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 1
				FESTIU
DILLUNS 4	**DIMARTS 5**	**DIMECRES 6**	**DIJOUS 7**	**DIVENDRES 8**
FESTIU	ARRÒS MELÓS DE VERDURES TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE VERDURES TOFU AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURETES CROQUETES D'ESPINACS AMB TOMÀQUET PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEGETAL AMB CEBA CARAMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 11	**DIMARTS 12**	**DIMECRES 13**	**DIJOUS 14**	**DIVENDRES 15**
PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL ESPAGUETTIS AMB BOLONYESA DE LLENTIES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES SEITAN AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT DE MADUIXA	CIGRONS ESTOFATS CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLD'HEURA SALSA DE TOMÀQUET I HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA DE VERDURES OUS REMENATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 18	**DIMARTS 19**	**DIMECRES 20**	**DIJOUS 21**	**DIVENDRES 22**
AMANIDA DE PASTA (blat de moro, tomàquet) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS HEURA AL FORN AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS IOGURT NATURAL	LLENTIES A LA JARDINERA NUGGETS DE BRÒQUIL AMB FORMATGE AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET TOFU A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA SALSITXES VEGETALS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS 25	**DIMARTS 26**	**DIMECRES 27**	**DIJOUS 28**	**DIVENDRES 29**
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURETES CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT SEITAN AL FORN AMB HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES SALSITXES VEGETALS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA FALAFEL AMB SALSA DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA, ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina,taronja. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva.
Els àpats són de consum diari
Temperatura conservació plat calent: 63ºC.Temperatura conservació plat fred: 8ºC. **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

eNtrecuineS
Nutrició i Seguretat Alimentària

MONITAULA

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgetic 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

*