

MENÚ VEGETARIÀ DESEMBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS 2		DIMARTS 3		DIMECRES 4		DIJOUS 5		DIVENDRES 6	
	ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET FALAFEL AL FORN AMB SALSÀ VERDA I DAUS DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA		CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS ROTLLERS PRIMAVERA AMB ENCIAI, PASTANAGA I PEBROT IOGURT NATURAL		CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAI, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA		BRÒQUIL AMB PATATES HEURA AL FORNAMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA		FESTIU
DILLUNS 9		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET TOFU A LES FINES HERBES AMB TOMÀQUET, ENCIAI I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA		ARRÒS MELÓS DE PEIX TRUITA DE PATATES AMB AMANAIDA, ENCIAI, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA		SOPA DE BROU SEITAN AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL		LLENTIES AMB VERDURES CROQUETS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA		TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBÀ CAREMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
	PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES FRUITA DE TEMPORADA		ARRÒS MILANESA SALSITXES VEGETALS AMB TOMÀQUET, ENCIAI I OLIVES IOGURT MADUIXA		CIGRONS ESTOFATS FALAFEL AMB ENCIAI I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA		MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLES D'HEURAAMB SALSÀ DE TOMÀQUET I HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA		DINAR DE NADAL SOPA DEVERDURES LASSANYA VEGETAL AMB TOMÀQUET TURRÓ
DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27	
	VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL
DILLUNS30		DIMARTS31		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL						

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: 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 Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

MONITÀULA

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 CARN
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA



