

MENÚ EGETARIÀ FEBRER 25 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
TRICOLOR DE VERDURES CANELONS D'ESPINACS AMB BEIXAMEL FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA SEITAN AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	SOPA DE PASTA SALSITXES VEGETALS AMB PISTO D'HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
BLEDES AMB PATATA CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GUISAT DE LLENTIES AMB PORRO I PASTANAGA LASSANYA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA TOFU AL FORN A LES FINES HERBES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES HEURA AMB CEBA CARMEL·LITZADA IOGURT DE MADUIXA	PAELLA DE VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA	OFEGAT DE PÈSOLS AMB PATATA I CEBA SALSITXES VEGETALS AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS MELÓS DE VERDURES REMENAT D'OU AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA AMB VERDURES TOFU AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
LLENTIES AMB CARBASSA I PORRO PILOTES VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR AMB CROSTONS FALAFEL AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEGETAL AMB ENCIAM, PEBROT I PASTANAGA IOGURT NATURAL	FIDEUA DE VERDURES SEITAN AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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 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**

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

