

MENÚ VEGETARIÀ GNER 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET SEITAN AL FORN A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES HEURA AL FORN AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT DE MADUIXA	PAELLA DE VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA CRESTES DE FORMATGE AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	OFGAT DE PÈSOLS AMB PATATA I CEBA SALSITXES VEGETALS AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I VERDURETES REMANET D'OU AMB ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA TOFU AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
LLENTIES AMB VERDURETES PILOTES VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR AMB CROSTONS CROQUETES D'ESPINACS AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURES TRUITA ALA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEGETAL AMB ENCIAM, PEBROT I COGOMBRE IOGURT NATURAL	FIDEUA DE VERDURES FALAFEL AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
ARRÒS A LA MILANESA AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA MANDONGUILLES D'HEURA A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS AL PESTO SUAU SEITAN A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES NUGGETS DE BRÒQUIL AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS HEURA A L'ALLET AMB BOLETS IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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, 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

