

MENÚ VEGETARIÀ - MARÇ 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Bledes amb patata Seitán a la Jardineria Fruita de temporada	Espirals al pesto suau Tofu 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 logurt de maduixa
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Tricolor de verdures Estofat d'heura Fruita de temporada	Arròs Milanesa de verdures Truita de patates amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Estofat de lleties amb verdures Crestes de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro logurt natural	Sopa de pasta Salsitxes vegetals amb pisto d'hortalises Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Bròquil amb patata Fingers de col lombarda amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Guisat de lleties amb porro i pastanaga Lassanya de verdures Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb tomàquet Tofu al forn a les fines herbes amb cogombre i olives Fruita de temporada	Sopa de verdures Heura amb ceba caramel.litzada logurt de maduixa	Paella de verdures Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Macarrons integrals a la Napolitana Croquetes d'espínacs 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 all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Remenat d'ou amb enciam,olives i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de pasta Tofu al forn amb xampinyons Fruita de temporada
DILLUNS 31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lleties amb carbassa i porro Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet 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, 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

