

MENÚ MAIG 2025 ESCOLA CATALUNYA

☆ VEGETARIÀ

DILLUNS 5 Guisat de llenties amb pastanaga i porro Fingers vegetals amb amanida Fruita de temporada	DIMARTS 6 Tricolor de verdures Hamburguesa vegetal Fruita de temporada	DIMECRES 7 Espaguetis integrals amb tomàquet i alfàbrega Tofu a la basca Fruita de temporada	DIJOUS 8 Sopa de verdures Heura amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt	DIVENDRES 9 Arròs melós de peix Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada
DILLUNS 12 FESTIU	DIMARTS 13 Macarrons integrals a la carbonara Seitan amb verduretes Fruita de temporada	DIMECRES 14 Cigrons estofats Nuggets de bròquil amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre Fruita de temporada	DIJOUS 15 Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	DIVENDRES 16 Vichyssoise Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, blat de moro i olives logurt
DILLUNS 19 Bròquil amb patates Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	DIMARTS 20 Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	DIMECRES 21 Amanida d'espirlals de verdura amb tomàquet, blat de moro i pastanaga Heura amb xampinyons logurt	DIJOUS 22 Arròs vegetal al curry Nuggets de bròquil amb amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	DIVENDRES 23 Fideuà de peix Crestes de formatge Fruita de temporada
DILLUNS 26 Amanida d'arròs amb tomaquet, olives, pastanaga i tonyina Remenat d'ou amb tempura de verdures Fruita de temporada	DIMARTS 27 Mongeta tendre amb patates Seitan amb ceba caramelitzada logurt	DIMECRES 28 Llaçets al pesto suau Tofu a les fines herbes amb amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	DIJOUS 29 Mongetes seques amb all i julivert Croquetes de verdures amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	DIVENDRES 30 PÍCNIC AL PATI

SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR FÈCULES

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: pero, 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.
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 CAT00096

