

MENÚ SENSE PORC OCTUBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITAUULA

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**

SI DINEM **VERDURES**,
PODEM SOPAR **FÈCULES**

SI DINEM **OUS**,
PODEM SOPAR **CARN** O **PEIX**

SI DINEM **CARN**,
PODEM SOPAR **PEIX** O **OUS**

SI DINEM **PEIX**,
PODEM SOPAR **CARN** O **OUS**

SI DINEM **FRUITA**,
PODEM SOPAR **LÀCTICS** O **FRUITA**

SI DINEM **LÀCTICS**,
PODEM SOPAR **FRUITA**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

Bledes amb patata
Hamburguesa vedella amb
ceba caramelitzada
Fruita de temporada

Cigrons estofats
Calamars a la Romana amb
enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de brou amb pasta menuda
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam, tomàquet i pastanaga
logurt natural

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

Llenties amb verdures
Fingers vegetals amb
enciam, cogombre i
pastanaga
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre amb
xampinyons
Fruita de temporada

Macarrons integrals amb
salsa de tomàquet,
pastanaga, ceba i alfàbrega
Seitons amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

Crema de carbassa amb crostons
Gall dindi amb ceba
caramelitzada
logurt natural

Arròs de montanya
Truita francesa amb enciam,
blat de moro i cogombre
Fruita de temporada

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 17

Espaguetis integrals amb
salsa de bolets (Funghi)
Abadejo al forn amb all i
julivert amb verdures
Fruita de temporada

Cigrons estofats
Hamburguesa vegetal mb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tricolor de verdures amb
patata
Gall dindi amb
xampinyons
Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga
logurt natural

Sopa de verdures amb pasta
menuda
Contracuixa de pollastre amb
enciam, blat de moro i olives
Fruita de temporada

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 24

Coliflor amb patata i beixamel
Fingers de pollastre amb
enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb arròs
Lluç al forn amb enciam,
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

Ofegat de pèsols
Espirals integrals amb
bolonyesa de llegums
Fruita de temporada

Arròs amb verdures al Curry
Mandonguilles a la Jardineria
Fruita de temporada

Fideuà de peix
Ous durs a la Gallega amb
enciam, tomàquet i olives
logurt natural

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

DIA 31

Paella marinera
Truita francesa amb
enciam, blat de moro i
pastanaga
Fruita de temporada

Sopa de verdures
Contracuixa de pollastre
amb enciam, tomàquet i
olives
Fruita de temporada

Macarrons amb salsa de
pesto suau
Salmó al forn amb salsa de
carbassó i formatge
Fruita de temporada

Mongetes seques amb all i
julivert
Nuggets vegetals amb
enciam, pastanaga i
tomàquet
Fruita de temporada

Mongetes verda amb
patata Salsitxa de pollastre
amb samfaina
logurt natural

A CADA ÀPAT SE SERVEIX AIGUA I PA. S'USA OLI D'OLIVA PER CUINAR I OLI D'OLIVA VERGE PER AMANIR LES HORTALISSES CRUES. LES LLEGUMS SÓN, PER LA SEVA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL, RIQUES EN HIDRATS DE CARBONI I EN PROTEÏNES I, PER TANT, PODEN CONSTITUIR UN PLAT ÚNIC. TOTS ELS ÀPATS S'ELABOREN AMB PRODUCTES FRESCOS DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA. ES VA VARIANT AL MÀXIM EL CONSUM DE FRUITA I VERDURES AIXÍ COM TAMBÉ ES VAN ALTERNANT LES COCCIONS, TEXTURES I COLORS DELS ALIMENTS. PEIX SEGONS MERCAT ELS MENÚS ESTAN REALITZATS I REVISATS PER: ROSA M^a ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273