

MENÚ VEGETARIÀ OCTUBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

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**

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 vegetal amb
ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

Cigrons estofats
Tofu marinat amb enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de verdures amb pasta
menuda
Heura 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
Heura amb xampinyons
Fruita de temporada

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

Crema de carbassa amb crostons
Seitán amb ceba caramel·litzada
logurt natural

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

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 17

Espaguettis integrals amb
salsa de bolets (Funghi)
Croquetes d'espínacs
amb verduretes
Fruita de temporada

Cigrons estofats
Hamburguesa vegetal amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tricolor de verdures amb
patata
Tofu amb xampinyons
Fruita de temporada

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

Sopa de verdures amb pasta
menuda
Heura 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 carbassa amb
enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb arròs Seitán
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 vegetals a la
Jardinera
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
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 Seitán
amb verdures Fruita de
temporada

Macarrons amb salsa de
pesto suau
Heura 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
Botifarra vegetal 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^{re} ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273