

MENÚ VEGETARIÀ SETEMBRE 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

DIA 1

DIMARTS

DIA 2

DIMECRES

DIA 3

DIJOUS

DIA 4

DIVENDRES

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

Macarrons integrals amb
salsa de tomàquet i alfàbrega
Nuggets de bròquil amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tricolor de verdures
Heura al forn amb
xampinyons
Fruita de temporada

FESTIU

Sopa de verdures amb fideus
Fingers vegetals al forn amb
cous cous
logurt natural

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

Arròs al Curry
Mandonguilles vegetals a la
Jardinera
Fruita de temporada

Coliflor amb patata i beixamel
Seitán arrebosat amb enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

Pèsols ofegats
Espirals integrals amb
bolonyesa de llegums
Fruita de temporada

Patates estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada

Llenties estofades amb verdures
Croquetes d'espínacs amb enciam,
cogombre i pastanaga
Flam de vainilla

DIA 22

DIA 23

DIA 24

DIA 25

DIA 26

Paella de verdures
Truita francesa amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

Crema de pastanaga i ceba amb
crostons
Mongetes seques saltejades
amb all i julivert
Fruita de temporada

Macarrons al Pesto Heura
amb salsa de verdures
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Tofu amb samfaina
Fruita de temporada

Sopa amb pasta menuda
Bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

DIA 29

DIA 30

Purè de verdures de
temporada amb crostons
Macarrons integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita de temporada

Arròs amb sofregit de ceba i
tomàquet
Flafel amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

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