

MENÚ VEGETARIÀ NOVEMBRE 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 3

**Dia de lliure
disposició**

DIMARTS

DIA 4

Macarrons amb salsa de
pesto suau
Nuggets vegetals amb
enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de temporada

DIMECRES

DIA 5

Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal amb
ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

DIJOUS

DIA 6

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

DIVENDRES

DIA 7

Sopa de verdures amb pasta menuda
Heura al forn amb
enciam, tomàquet i pastanaga
logurt natural

DIA 10

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

DIA 11

Mongeta tendra amb patata
Heura amb xampinyons
Fruita de temporada

DIA 12

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

DIA 13

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

DIA 14

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

DIA 17

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

DIA 18

Cigrons estofats
Hamburguesa vegetal mb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 19

Tricolor de verdures amb
patata
Tofu amb xampinyons
Fruita de temporada

DIA 20

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

DIA 21

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

DIA 24

Bròquil amb patata
Fingers de carbassa amb
enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 25

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

DIA 26

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

DIA 27

Arròs amb verdures al Curry
Mandonguilles vegetals a la
Jardinera
Fruita de temporada

DIA 28

Fideuà de verdures
Ous durs a la Gallega amb
enciam, tomàquet i olives
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