

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**

MENÚ VEGETARIÀ DESEMBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS

DIA 1

Paella de verdures
Truita francesa amb amanida
d'enciam, pastanaga i blat de
moro
Fruita de temporada

DIMARTS

DIA 2

Sopa de verdures
Heura amb enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

DIMECRES

DIA 3

Macarrons amb salsa de pesto
suau
Nuggets vegetals amb salsa
de carbassó i formatge
Fruita de temporada

DIJOUS

DIA 4

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

DIVENDRES

DIA 5

Mongeta tendra amb patata
Botifarra vegetal amb
samfaina
logurt de soia

DIA 8

FESTIU

DIA 9

Arròs amb sofregit de ceba i
tomàquet
Truita de patates amb enciam,
cogombre i olives
Fruita de temporada

DIA 10

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

DIA 11

Cigrons estofats
Croquetes d'espínacs amb
enciam, blat de moro i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 12

Sopa de verdures
Heura amb enciam,
tomàquet i pastanaga
logurt de soia

DIA 15

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

DIA 16

Mongeta tendra amb patata
Tofu amb xampinyons
logurt de soia

DIA 17

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

DIA 18

Crema de carbassa amb crostons
Seitan amb ceba caramel.litzada
Fruita de temporada

DIA 19

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Canelons de verdures amb
tomàquet
Torrns i neules

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