

MENÚ VEGETARIÀ FEBRER 26 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 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Arròs sofregit amb ceba i tomàquet Truita de patates amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons integrals amb Bolonyesa de lleties Falafel amb salsa de iogurt Fruita de temporada	Sopa de verdures Heura a l'allet amb enciam, pebrot i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Tofu amb enciam i tomàquet iogurt natural	Tricolor de verdures Seitan amb bolets Fruita de temporada
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
Bledes amb patata Fingers vegetals amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Sopa de verdures Heura amb ceba caramel.litzada Fruita de temporada	Fideus amb verdures Seitan al forn a les fines herbes amb enciam i cogombre iogurt de maduixa	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	CANADA Poutine (patates amb salsa i heura) Canadien Classic (pizza de formatge amb xampinyons) Tarta Flapper
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
DIA LLIURE DISPOSICIÓ	Macarrons integrals a la Napolitana Tofu amb enciam, cogombre i pebrot	Ofegat de pèsols amb ceba i patates Botifarra vegetal amb samfaina Fruita de temporada	Arròs a la Milanesa de verdures Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de veres amb pasta Heura amb xampinyons iogurt natural
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
Crema de coliflor amb crostons Espaguettis amb Bolonyesa de soia Fruita de temporada	Lleties amb pastanaga i porro Tofu rostit amb verduretes Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures Ous durs a la Gallega amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal al forn amb enciam, pebrot i pastanaga iogurt natural	Fideua de verdures Seitan al forn amb salsa de formatge i carbassó Fruita de temporada

*DIES PROTEÏNA VEGETAL

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