

MENÚ VEGETARIÀ GNER 26 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

SABIES QUÈ?

ELS FRUITS SECS SÓN UN ALIMENT ENÈRGETIC 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 8

DIA 9

Macarrons a la Napolitana
Tofu amb enciam, pastanaga
i olives
Fruita de temporada

Llenties amb pastanaga i porro
Heura amb ceba
caramel.litzada
Fruita de temporada

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

Arròs Milanesa de verdures
Truita francesa amb enciam
i pastanaga Fruita de
temporada

Espaguettis amb salsa de
tomàquet i alfàbrega
Falafel en salsa marinera amb
enciam, pebrot i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta blanca amb all i
julivert
Nuggets vegetals amb
enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

Ofegat de pèsols amb patata
Botifarra vegetal al forn amb
pisto
Fruita de temporada

Sopa de pasta
Seitan amb xampinyons
logurt de soia

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

Crema de coliflor
Espirals amb bolonyesa
de soia
Fruita de temporada

Llenties amb carbassa i
porro
Heura amb
verdures
Fruita de temporada

Arròs a la cassola amb carn
i verdures
Os durs a la Gallega amb
enciam,cogombre
Fruita de temporada

Mogeta tendra amb patata
Hamburguesa vegetal amb
samfaina
Fruita de temporada

Fideua de verdures
Seitan amb salsa de carbassó
i formatge
logurt de soia

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

Espaguettis amb salsa Funghi
Tofu a les fines herbes amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Bròquil amb patates
Mandonguilles vegetals a la
Jardinera
Fruita de temporada

Arròs melós de verdures
Truita de carbassó amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Crema de verdures de temporada
Seitan amb patates al forn
logurt de soia

Cigrons estofats amb
verdures
Pizza vegetal
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