

MENÚ VEGETARIÀ MARÇ 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
Espirals amb salsa Funghi Tofu a les fines herbes amb enciam, pastanaga i olives 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 amb crostons Seitan amb patata al forn logurt natural	Cigrons estofats amb verduretes Pizza vegetal Fruita de temporada
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
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 logurt de maduixa	Mongeta blanca estofada Tofu amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
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 Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	Lleties amb pastanaga i porro Tofu amb verduretes logurt natural
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
Macarrons integrals a la Napolitana Tofu amb salsa marinera Fruita de temporada	Ofegat de pèsols amb ceba i patates Botifarra vegetal al forn amb samfaina Fruita de temporada	Mongeta blanca amb all i julivert Nuggets vegetals al forn amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Arròs a la Milanesa de verdures Truita francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	Fideua de verdures Seitan amb salsa de formatge i carbassó Fruita de temporada
DIA 30	DIA 31			

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

*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