

MENÚ VEGETARIÀ ABRIL 26 ESCOLA CATALUNYA

MONITAUULA

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 7

Arròs amb tomàquet
Finger de pastanaga amb
amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

DIA 8

Mongeta tendra amb
patates
Estofat de verdures
amb bolets
Fruita de temporada

DIA 9

**Amanida de cigrons amb
tomàquet, pastanaga i olives
Patates al forn amb salsa
Fruita de temporada**

DIA 10

Vichissoysse
Heura a la limona amb
enciam, blat de moro i
olives logurt natural

DIA 13

Pèsols saltejats amb ceba i
pernil
Trita de patates amb enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 14

Arròs 3 delícies
Salsitxes vegetals
amb samfaina
logurt de soia

DIA 15

**Empedrat de lleties
Nuggets de bròquil al forn
amb enciam, pastanaga i
cogombre
Fruita de temporada**

DIA 16

Fideua de verdures
Seitó a la taronja
Fruita de temporada

DIA 17

Crema de carbassó amb
formatge
Estofat de tofu
Fruita de temporada

DIA 20

Amanida d'arròs amb
tomàquet, pastanaga
Trita francesa amb tempura
de verdures
Fruita de temporada

DIA 21

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

DIA 22

Bledes amb patata
Heura al forn amb ceba
caramelitzada
logurt de soia

DIA 23

Espaguettis integrals amb
tomàquet i alfàbrega
Tofu al forn amb enciam,
cogombre i olives
logurt de soia

DIA 24

**Mongetes seques amb all i
julivert
Pizza vegetal
Fruita de temporada**

DIA 27

**Crema de verdures amb
moniato
Macarrons integrals amb
Bolonyesa de soia
Fruita de temporada**

DIA 28

Mongeta tendra amb
patata
Mandonguilles
vegetals Jardinera
Fruita de temporada

DIA 29

COLÒMBIA
Arròs "atollado"
(amb verdures)
Salchitapas
(patates amb salsitxes
vegan) logurt de coco

DIA 30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

*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