

MENÚ VEGETARIÀ MAIG 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 1

FESTIU

DIA 4

Macarrons integrals amb salsa Funghi
Seitan al forn amb enciam, blat de moro i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 5

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

DIA 6

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

DIA 7

Arròs amb tomàquet
Ous durs a la Gallega amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

DIA 8

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

DIA 11

FESTA LOCAL

DIA 12

Fideua de verdures
Seitan a la taronja
Fruita de temporada

DIA 13

Crema de carbassó
Estofat de gall dindi
Fruita de temporada

DIA 14

Llenties estofades amb pastanaga i porro
Nuggets de bròquil al forn amb enciam, pastanaga i cogombre
Fruita de temporada

DIA 15

Arròs 3 delícies (vegetarià)
Salsitxes vegetals amb samfaina
logurt de soia

DIA 18

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

DIA 19

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

DIA 20

Espaguettis integrals amb tomàquet i alfàbrega
Tofu al forn amb enciam, cogombre i olives
Fruita de temporada

DIA 21

Bledes amb patata
Heura al forn amb ceba caramel·litzada
cogombre i olives
Fruita de temporada

DIA 22

Mongetes seques amb all i julivert
Pizza vegetal
Fruita de temporada

DIA 25

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

DIA 26

Arròs amb sofregit de tomàquet
Seitan al forn amb all i julivert i verduretes
logurt de soia

DIA 27

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles vegetals a la Jardinera
Fruita de temporada

DIA 28

Cigrons amb verdures al Curry
Truita de pernil i formatge amb enciam
Fruita de temporada

DIA 29

PICNIC AL PATI
Hamburguesa amb patates fregides
Gelats

*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