

# MENÚ VEGETARIÀ JUNY 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**

\*DIES PROTEÏNA VEGETAL

## DILLUNS

DIA 1

**Guisat de lleties amb pastanaga i porro**  
**Cous cous amb verdures**  
**Fruita de temporada**

## DIMARTS

DIA 2

Tricolor de verdures  
Tofu amb ceba  
caramel.litzada  
Fruita de temporada

## DIMECRES

DIA 3

Amanida d'espivals  
Seitan a la Basca  
Fruita de temporada

## DIJOUS

DIA 4

Sopa de verdures  
Heura al forn amb  
enciam, tomàquet i pastanaga  
logurt de soia

## DIVENDRES

DIA 5

Arròs melós de verdures  
Truita francesa amb enciam,  
cogombre i blat de moro  
Fruita de temporada

DIA 8

Espaguettis a la Napolitana  
Croquetes d'espínacs amb  
enciam, blat de moro i  
tomàquet  
Fruita de temporada

DIA 9

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

DIA 10

Crema de carbassó amb  
formatge  
Hamburguesa vegetal amb  
enciam, pastanaga i cogombre  
Fruita de temporada

DIA 11

Arròs amb tomàquet  
Truita de carbassó amb  
enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

DIA 12

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

DIA 15

Macarrons integrals amb  
tomàquet i alfàbrega  
Seitan al forn a la taronja  
Fruita de temporada

DIA 16

Arròs 3 delícies  
Estofat de tofu  
logurt de soia

DIA 17

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

DIA 18

Bledes amb patata  
Truita francesa amb enciam,  
tomàquet i olives  
Fruita de temporada

DIA 19

**Dinar final de curs**  
Amanida de pasta  
" Hot Dog de salsitxa  
vegetal"  
Gelat

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<sup>a</sup> ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273