

ESCOLA CATALUNYA MENÚ PRIMAVERA - ESTIU - VEGETARIÀ- JUNY 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES1	DIJOUS2	DIVENDRES3
		PÈSOLS AMB PATATES HEURA AL FORN AMB AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	PAELLA DE VEGETALS CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALS NAPOLITANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE IOGURT
DILLUNS6	DIMARTS7	DIMECRES8	DIJOUS9	DIVENDRES10
FESTIU	LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MILANESA TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA FALAFEL AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HEURA AL FORN AMB CARBASSÓ IOGURT
DILLUNS13	DIMARTS14	DIMECRES15	DIJOUS16	DIVENDRES17
ARRÒS AMB TOMÀQUET MINESTRA A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	STOFAT DE CIGRONS DELÍCIES DE FORMATGE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA LASSANYA VEGETAL IOGURT KCAL 617,99 PROT 23,94 GRASA 41,97 HC36,11	CREMA DE VERDURES SALSITXES VEGETALS B ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT
DILLUNS20	DIMARTS21	DIMECRES22	DIJOUS23	DIVENDRES24
MONGETA TENDRA AMB PATATA FALAFEL A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORA	CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	FESTA FI DE CURS!! AMANIDA D'ARRÒS PIZZA IOGURT		
DILLUNS27	DIMARTS28	DIMECRES29	DIJOUS30	DIVENDRES

CONSELL NUTRICIONAL

RECORDA QUE PER ESMORÇAR LA MILLOR OPCIO ÉS PRIORITZAR LA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA I ELS CEREALS INTEGRALS

- * SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES
- SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES
- SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX
- SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX
- SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS
- SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA
- SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja, maduixes. Acompanyament de pa integral i pa blanc. Amanides amb oli d'oliva. Introducció a la pasta i als arrosos integrals.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA I CONSENSUAT AMB AMPA

