

Escoles Menú SENSE CARN ni PEIX (Ovolacteovegetarià) maig de 2024

		1	2	3
			CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)
			<u>OU BULLIT (3)</u>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES
			BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	(pebre vermell, xampinyons, carabassà, pastanaga, pèsols)
			FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
6	7	8	9	10
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)	<u>ENSALADA</u>
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	<u>HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9)</u>	TOFU SALTAT AMB XAMPINYONS (6)	ARRÒS 5 DELÍCIES (3)	<u>FIDEUÀ AMB SALSABOLONYESA VEGETAL (1,3,6)</u>
ENSALADA GREGA (fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, ceba, tomàtiga, olives i cogombre)	PATATES FREGIDES	(pèsols, pastanaga, truita)	(salsa de tomàtiga, soja texturitzada)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PEBRES (1,3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA (iceberg, fulles de roure, pastanaga)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3)
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) <u>LARRÒS</u>	<u>HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9)</u>	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	ARRÒS AMB MINESTRA I CIURONS	AGUIAT DE TOFU (6)
FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives)	FRUITA DE TEMPORADA	SALSAD E VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
20	21	22	23	24
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)	<u>ENSALADA</u>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUM	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)
<u>ESPIRALS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL (1,3,6)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) <u>LARRÒS</u>	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9)	<u>HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9)</u>	ARRÒS AMB SALSAD E TOMÀTIGA I <u>PÈSOLS SALTATS</u>
(salsa de tomàtiga, soja texturitzada)	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	PATATES ROSTIDES I SALSABARBACOA CASOLANA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUM	<u>ENSALADA</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES (9)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)
TRUITA DE PATATA (3)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL (1,3,6)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	<u>HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,7,9)</u>	PASTA TRICOLOR AMB TOMÀTIGA CICEROL, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES, OU BULLIT (1,3)
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	(salsa de tomàtiga, soja texturitzada)	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, geminats) (6)	CEBA, XAMPINYONS I PATATA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet
8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Festiu

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per aliments rics en proteïna: plats únics més quantiosos de llegums, afegint pèsols o lactis a les receptes, ou i processats aptes.