

MENÚ | OVOLACTEO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIMECRES 7 MENÚ ESPECIAL ESCOLLIT PER LA COMUNITAT DE GRANS				
DIJOUS 15 MENÚ ESPECIAL ESCOLLIT PER LA COMUNITAT DE PETITS				
			DIA 1	DIA 2
ARRÒS AMB VERDURES OUS DURS AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET (3) FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1)	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES TOFU ARREBOSSAT (1,6,T1,T3,T11) AMB PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1)	ESPAGUETIS AMB SALS DE XAMPINYONS 81,7,T6,T10) PIZZA VEGETAL AM FORMATGE (1,7,T3,T4,T6,T7,T9,T10,T12) AMB ENCIAM GELAT (7) PA BLANC (1)	VERDURA DEL TEMPS MONGETES SEQUES GUIADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	CREMA DE CARBASSA I CARBASSÓ TRUITA DE FORMATGE (3, 7) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET TOFU A LA PLANXA (6, T1, T3, T11) AMB PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1)	CREMA DE CIGRONS AMB CROSTONS DE PA (1) TRUITA D'ESPARRECS (3) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL DE CUSCUS (1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, T12, T14) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,7,T6,T10) CROQUETES D'ESPINACS 81,7,T2,T3,T4,T6,T9,T10,T14) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	MENESTRA DE VERDURES LLENTIES GUIADES AMB ARRÒS IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1)
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
CREMA DE CARBASSÓ MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL (1, 6, 7, T1, T3, T6, T10, T11) FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE (3, 7) AMB AMANIDA BATUT DE FRUITA SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1)	AMANIDA D'ARRÒS AMB LACTONESA (7) ESTOFAT DE TOFU (6, T1, T3, T11) AMB XIPS DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	MONGETES SEQUES GUIADES AMB VERDURES OUS DURS AMB BEIXAMEL (3, 7) AMB PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1, 7, T6, T10) HAMBURGUESA VEGETAL DE CUSCUS (1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, T12, T14) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
AMANIDA DE PASTA AMB LACTONESA (1, 7, T6, T10) CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T2, T3, T4, T6, T9, T10, T14) TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES TRUITA DE PAISANA (3) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	ARRÒS AMB TOMÀQUET SEITÁN ARREBOSSAT AMB SALS DE TOMÀQUET (1, 3, 6, T11) AMB PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)	AMANIDA DE LLENTIES TRUITA FRANCESA (3) CUS CUS (1) IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1)	CREMA DE VERDURES FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I PÈSOLS (1, T6, T10) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1)
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30

Al·lèrgens: 1-Gluten, 2-Crustacis, 3-Ous, 4-Peix, 5-Cacauets, 6-Soja, 7-Llet, 8-Fruits secs, 9-Api, 10-Mostassa, 11-Sèsam , 12- Sulfits, 13-Tramussos, 14-Mol·luscs, T-Traces

SSón productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral.Aquest mes gaudirem de carbassa, coliflor, espinac, all tendre, moniato, mandarina, plòtan, kiwi, taronja.i cop al mes arròs i pasta integral.i cop a la setmana pa integral.La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina.El iogurt es sense sucre i a doll (format gran).Inclou el pa diari.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratori Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curro. Licenciat en farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N.º de col·legiat 7255.