

COLEGI LLOR

GENER

MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1

2

5

6

7

8

9

Fideuà de verdures

Hamburguesa vegetal
Tomàquet al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Pèsols saltejats a la francesa

Ous remenats amb xampinyons
Mongeta blanca saltejadaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Crema de bolets

Salsitxa vegetal a la planxa
Patates al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Hamburguesa vegetal a la planxa
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

14

Cigrons estofats a la jardinera

Croquetes d'espínacs
Patates fregidesBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

15

Mongeta verda saltejada amb pernil

Ous remenats amb xampinyons
Tomàquet al fornBuffet d'amanides
logurt

16

Guisat de patates amb gall d'indi

Tofu a la planxa
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol per cuinar i oli de girasol per les nostres amanides.
Utilitzem fruita natural de temporada

DILLUNS

19

Sopa de verdures

Truita francesa
Pebrot Vermell al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

20

Arròs saltejat tres delícies

Brotxeta de seitán
Bròquil al vapor

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

21

Crema de carbassa i porro

Rotllets de primavera
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

22

Cigrons estofats a la jardinera

Salsitxes vegetal a la planxa
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

23

Canelons de carn

Ous remenats amb daus de carbassó
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
logurt

26

Espaguetis amb alfàbrega i formatge

Croquetes d'espinacs
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Espinacs a la catalana

Truita de patata
Pebrot verd al forn

Buffet d'amanides
logurt

28

Arròs amb salsa de tomàquet

Hamburguesa vegetal a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

29

Crema de carbassó

Mandonguilles vegetals
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

30

Bledes saltejades amb verdures

Rotllets de primavera
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada



☀ SI HAS MENJAT:	🌙 HAURIES DE SOPAR:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE...

Descobreix com, des del menjador escolar, impulsem **hàbits** que ens ajuden a **créixer forts i actius**:



ÉS LA MILLOR JUGADA!

aprendiendo A COMER
by sodeko