



ESCOLA MARE DE DÉU DE NÚRIA



SETEMBRE 2022

MENÚ VEGETARIÀ

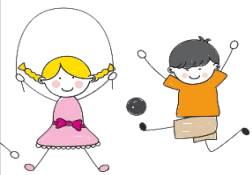
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



BON INICI DE CURS!!



5

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

6

Llenties estofades amb verdures
(tomàquet, pastanaga, ceba)
Trita de carbassó³
Enciam ecològic i blat de moro
Pa¹ i fruita

7

Amanida de pasta^{1,3}
(pastanaga, olives negres, blat de moro)
Tofu a la jardineria⁶
(patata, mongeta tendra, pèsols)
Pa¹ i fruita

8

Bledes amb patates
Trita francesa³
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i fruita ecològica

9

Crema de carbassó
Seità amb verduretes¹
(xampinyons, pastanaga i ceba)
Pa¹ i fruita

12

Mongeta tendra i patata
Seità amb samfaina⁶
(tomàquet, albergínia, carbassó)
Pa¹ i lacti⁷

13

Cigrons estofats amb carbassa
Trita a la francesa³
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

14

Macarrons ecològics
amb verdures¹
(carbassó, ceba, tomàquet)
Pèsols amb patata
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

15

Crema de porros
Estofat de tofu amb⁶
verdures i patates
Pa¹ i fruita

16

Amanida d'arròs
(blat de moro, olives, pastanaga)
Trita francesa³
Enciam ecològic i cogombre
Pa¹ i fruita ecològica

19

Crema de carbassa ecològica
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam i tomàquet
Pa¹ i lacti⁷

20

Amanida de patata
(pastanaga, blat de moro, olives)
Seità al forn amb verduretes¹
(tomàquet, ceba i pebrot)
Pa¹ i fruita ecològica

21

Mongeta seca amb verdures
Trita de patates³
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

22

Arròs amb verdures
(carbassó, ceba, tomàquet, pèsols)
Tofu a la llimona⁶
Enciam ecològic i espàrrecs
Pa¹ i fruita ecològica

23

Espaguetis napolitana^{1,3}
(amb tomàquet)
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam ecològic i brots soja⁶
Pa¹ i fruita

26

Crema de verdures
Tofu a l'allet⁶
Patates xips
Pa¹ i lacti⁷

27

Llenties estofades amb verdures
Trita de verdures³
Enciam ecològic i blat de moro
Pa¹ i fruita ecològica

28

Espinacs amb patates
Estofat de seità amb verdures¹
(tomàquet, ceba, pastanaga, pèsols)
Pa¹ i fruita

29

Espirals a la carbonara vegetal
de xampinyons^{1,3}
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

30

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita francesa³
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, prèsec, nectarina, síndria, meló



Els iogurts seran de Danone



Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL·LUSC



Peix fresc segons mercat



Proteïna vegetal

El menú s'ha elaborat seguint les recomendacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya