



Escola Turó del Cargol Menú Vegetarià

Maig'24

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/bacó
			Mongetes saltejades amb all i julivert amb amanida d'enciam i remolatxa	Remanat d'ou amb ceba i carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Pastis de mill	Arròs 3 delícies vegetal	Crema de coliflor	Amanida complerta	Pèsols amb pastanaga, patata i oli d'alls
Cigrons estofats amb carbassa i xirivía	Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga	Macarrons amb bolonyesa vegetal	Lasanya de tofu i patata	Croquetes de boletus amb amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Arròs cremós amb carbassa	Amanida russa s/tonyina	Crema de carbassó	FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ
Mongetes rostides amb salsa de ceba i poma	Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i olives	Cigrons saltejats amb amanida d'enciam i pastanaga	Remanat d'ou amb ceba i patata	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
20	21	22	23	24
FESTIU DILLUNS DE PASCUA	Amanida d'arròs vegetal	Llenties estofades	Sopa vegetal amb pistons	Amanida complerta
	Falafels amb salsa i amanida d'enciam i nap ratllat	Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i olives	Tofu caramel·litzat amb amanida d'enciam i pastanaga	Fideuà amb mongetes i verdures
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Cuscús Real	Hummus amb crudités de verdures	Arròs amb verdures	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Empedrat de mongetes
Cuscús amb verdures al curri				
Cigrons rostits	Espirals amb salsa marciana	Ous al plat amb llit de patates	Falafel amb salsa i amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

***PEIX FRESC DE LLOTJA** (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS, EL POLLASTRE, EL IOGURT I L'OLI D'OLIVA** que serveixen son ecològics, de temporada i de proximitat;