

MENÚ MAIG - VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 maig	28 maig	29 maig	30 maig / 31 maig	31 maig / 1 juny
Amanida de brots tendres, pera i formatge vegà	Rissoto amb quinoa amb formatge vegà opcional	Espaguetis integrals amb tomata (formatge vegà opcional) 	Mongeta verda amb patata	Empedrat de cigrons (tomata, pebrot i ceba)
Llenties guisades amb arròs	Seità a la planxa	Heura amb picada d'all i julivert 	Mandonguilles de quinoa i blat sarraí a la jardineria	Truita amb farina de cigrò de patata i ceba
Xips de carabassó	Enciam	Enciam i cogombre	Enciam i pastanaga	Cirerols i olives
Fruita cítrica	Fruita	 logurt de soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 maig	7 maig	8 maig	9 maig	10 maig
Sopa de pistons amb brou de verdures 	Mongetes blanques amb suquet	Esgarraet (pebrot i tofu) 	Coliarròs amb allioli vegà opcional	
Seità guisat amb pebrot, carxofa i ceba	Remenat de bolets amb farina de cigrò	Arròs negre amb pèsols i pastanaga	Heura a la planxa amb patata "delux"	
Enciam	Enciam i cogombre	Enciam i olives negres 	Cirerols	
Fruita	Fruita cítrica	 Orxata amb fartó 	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 maig	14 maig	15 maig	16 maig	17 maig
	Llenties guisades	Puré de carabassa amb crostons de pa 	Espirals integralsal pesto amb formatge vegà opcional 	Arròs integral i blat sarraí amb sofregit de tomata
	Truita de farina de cigrò amb carabassó	Hamburguesa de quinoa, llenties i bolets	Tofu al forn amb ceba 	Seità a la planxa 
	Cirerols amb olives	Hummus i pastanaga	Enciam	Enciam i cogombre
	Fruita cítrica	 logurt de soja	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20 maig	21 maig	22 maig	23 maig	24 maig
Bròquil amb patata	Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pèsols i enciam)	Patates amb escalivada	Mongeta blanca amb tomata i ceba	Amanida capresse: tomata, formatge vegà i alfàbrega
Escalopa de seità  	Tofu amb crema vegana i bolets	Heura al forn amb poma i pruna	Hamburguesa de llenties amb samfaina	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada  
Gaspatxo	Cogombre	Cirerols i olives	Guacamole amb bastonets de pastanaga	Enciam
Fruita		 logurt de soja	Fruita cítrica	Fruita

- **L'alumnat celiac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten, ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.**
- **Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula.** L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral un dia a la setmana.
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- **Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com: "no li doneu tomata que no li agrada", per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substitueix per arròs bullit.**
 - Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naila Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, [seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya \(PREME\).](#)
 - De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.