

MENÚ GÈNER - VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 gener	9 gener
			Macarrons amb salsa de tomata	Llenties estofades amb carabassa
			Seità a la planxa	Truita amb farina de cigró de patata i ceba
			Enciam i pastanaga ratllada	Enciam i cirerols
			Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 gener	13 gener	14 gener	15 gener	16 gener
Espirals al pesto amb formatge vegà opcional	Bròquil amb patata	Risotto de carabassa formatge vegà opcional	Mongetes blanques guisades amb pastanaga	Trinxat de col i patata
Tofu a la planxa	Cigrons guisats amb tomata, porro, pastanaga i pebrot roig	Hamburguesa de llenties i quinoa amb pebrots al forn	Remenat amb farina de cigró d'alls tendres	Escalopa de seità
Cirerols i olives	Xips de carxofa	Enciam	Enciam i pastanaga	Enciam i tomata
Fruita	Fruita cítrica	Logurt de soja	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19 gener	20 gener	21 gener	22 gener	23 gener
Amanida d'enciam, tomata i blat sarraí	Menestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)	Arròs 3 delícies (bròquil, pèsols i blat de moro)	Escudella amb brou de verdures, cigrons, pastanaga, porro, patata, col i galet	Espaguetis a la carbonara vegana
Llenties guisades amb carabassó	Cigrons a la jardineria	Tofu amb sanfaina	Pilotes vegetals (xampinyons i blat sarraí)	Truita amb farina de cigró d'espínacs amb allets
Guacamole	Enciam	Cogombre	Enciam	Cirerols i olives
Fruita cítrica	Fruita	Logurt de soja	Fruita cítrica	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26 gener	27 gener	28 gener	29 gener	30 gener
Bròquil gratinat (vegà)	Mongetes blanques saltades amb tomata	Tàrtar d'alvocat, pinya i formatge vegà	Macarrons amb pesto de cigrons	Amanida d'enciams, pastanaga, ceba i olives
Hamburguesa de quinoa, cigrons i pebrot	Quiche amb farina de cigró, porro i ceba	Seità amb salsa de pinya	Tofu al forn	Arròs amb quinoa, carabassó, albergínia, ceba, carxofa, espàrrec i formatge vegà opcional
Patates delux	Enciam	Enciam	Tomata al forn	
Fruita	Fruita cítrica	Logurt de soja amb pinya	Fruita	Fruita cítrica

- 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 dos dies a la setmana. La pasta, serà sempre integral.
- 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.