



Sabies que... la carxofa es pot menjar al forn, bullida o en truita? I que ens aporta fibra i antioxidants que ajuden a cuidar la panxa i a protegir el nostre cos?

MENÚ FEBRER VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 feb	3 feb	4 feb	5 feb	6 feb
Trinxat de col i patata	Llenties estofades (ceba, pebrot i pastanaga)	Sopa d'arròs amb brou de verdures	Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i pèsols)	Amanida d'enciams variats, cigrons i olives amb vinagreta
Seità a la planxa	Remenat d'espàrrecs i alls tendres amb farina de cigró	Tofu al forn amb crema de llet vegana i xampinyons	Mandonguilles de llenties a la jardineria	Fideus a la cassola (pebrot, carxofa, espàrrec, albergínia i carabassó) allioli vegà opcional
Enciam	Cirerols i olives	Enciam	Xips de patata	
Fruita	Fruita cítrica	logurt de soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 feb	10 feb	11 feb	12 feb	
Risotto de quinoa i arròs amb bolets	Amanida d'enciam, tomata i blat sarraí	Mongeta verda amb patata	Purè de carabassa amb formatge vegà opcional	
Truita de farina de cigró amb carxofes	Tofu al forn amb poma i pruna	Escalopa de seità i tomàquets al forn	Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada	
Enciam	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga	Olives	Enciam i cirerols	
Fruita cítrica	Fruita	logurt de soja	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16 feb	17 feb	18 feb	19 feb	20 feb
Crema de carxofa	Bròquil gratinat	Espirals al pesto	Coliarròs amb allioli vegà opcional	Cigrons amb espinacs
Tofu a la planxa	Llenties estofades amb arròs	Seità al forn amb allada	Estofat de mongeta blanca amb patata	Truita de farina de cigró amb carabassó
Carxofes saltades amb allets	Enciam i remolatxa	Enciam	Pastanaga ratllada	Cirerols i olives
Fruita	Fruita cítrica	logurt de soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 feb	24 feb	25 feb	26 feb	27 feb
Patata al caliu amb escalivada	Mongetes blanques guisades amb pastanaga	Sopa de fideus amb brou de verdures	Amanida Carpresse (tomata amb formatge vegà i alfàbrega)	Purè de carabassó
Hamburguesa de cigrons i bolets	Daus de tofu amb samfaina	Seità "al chilindrón"	Llenties guisades amb carabassa	Paella de verdures (carabassó, albergínia i pebrot)
Calçots amb salsa romesco	Cirerols	Enciam	Remoltaxa i olives	Enciam
Fruita	Fruita cítrica	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 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.