

Menú vegetarià octubre



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 3.987 hidrats(gr): 268 lipids(gr): 149 proteïnes(gr): 131 del 29 al 5	Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives Ou dur amb samfaina de proximitat Fruita de temporada	Bledes i patata de proximitat Hamburguesa vegetal amb cogombre i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures de proximitat Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Mongetes seques saltejades amb espinacs Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Croquetes de cigrons amb patates lioneses al forn Fruita de temporada
kcal: 3.996 hidrats(gr): 260 lipids(gr): 152 proteïnes(gr): 133 del 6 al 12	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Arròs i pèsols a la cassola Fruita de temporada	Amanida freda de patata (tomàquet-formatge-olives) Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espinacs i patata de proximitat Truita a la francesa amb mongetes saltejades Fruita de temporada	Espirals integrals amb verdures Llenties saltejades amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives Hamburguesa de verdures amb enciam i cogombre Fruita de temporada
kcal: 3.986 hidrats(gr): 268 lipids(gr): 149 proteïnes(gr): 131 del 13 al 19	Llenties de proximitat amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb olives i cogombre de proximitat Fruita de temporada	Amanida de pasta de proximitat (tomàquet-formatge-olives-blat de moro) Mongetes seques saltejades i truita de patates Fruita de temporada	Cigrons de proximitat amb espinacs Hamburguesa vegetal amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Broquil i patata Mongetes saltejades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb enciam i olives Fruita de temporada
kcal: 3.979 hidrats(gr): 261,7 lipids(gr): 150 proteïnes(gr): 132 del 20 al 26	Arròs amb verdures de proximitat Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga tallada Fruita de temporada	Amanida amb enciam, tomàquet, blat de moro, olives cogombre, formatge, pastanaga Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet Truita a la francesa amb blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Estofat de llenties de proximitat Hamburguesa vegetal amb daus de carbassa de proximitat al forn Fruita de temporada	Col i patata saltejada de proximitat Truita de patates amb enciam i olives de proximitat Fruita de temporada
kcal: 3.183 hidrats(gr): 208 lipids(gr): 121 proteïnes(gr): 104 del 27 al 31	Mongeta verda i patata de proximitat Truita francesa amb carbassó de proximitat Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb cogombre i olives de proximitat Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Llenties de proximitat amb verdures Fruita de temporada	Brou casolà de verdures de proximitat amb pasta petita Cigrons saltejats amb espinacs amb blat de moro i enciam de proximitat Fruita de temporada	

MENÚS SUPERVISATS MICROBIOLÒGICAMENT PER LABORATORIS COBAC SA.

Menú adaptat per complir amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i revisat per la nutricionista Núria Gabriel Puiggròs.

Els valors nutricionals corresponen únicament als dies del mes en curs.

Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.

SI HEM DINAT → PODEM SOPAR

Cereals, fècules o llegums	Hortalises crues
Verdures	Cereals, fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

