

Menú vegetarià novembre



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 3.980 hidrats(gr): 261 lípidis(gr): 150 proteïnes(gr): 132 del 3 al 9	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) amb verdures Ou dur amb samfaina de proximitat Fruita de temporada	Bledes i patata de proximitat Hamburguesa vegetal amb cogombre i olives Fruita de temporada	Sopa d'arròs 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: 3.979 hidrats(gr): 261,7 lípidis(gr): 150 proteïnes(gr): 132 del 10 al 16	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Arròs i pèsols a la cassola Fruita de temporada	Crema de carbassó de proximitat Hamburguesa de llenties amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Coliflor i patata de proximitat Truita a la francesa amb mongetes saltejades Fruita de temporada	Espirals integrals amb verdures Llenties saltejades amb enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) amb verdures Hamburguesa de verdures amb enciam i cogombre Fruita de temporada
kcal: 3.987 hidrats(gr): 266 lípidis(gr): 152 proteïnes(gr): 131 del 17 al 23	Llenties de proximitat amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb olives i cogombre de proximitat Fruita de temporada	Brou casolà de verdures amb pasta petita 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: 3.978 hidrats(gr): 261,7 lípidis(gr): 150 proteïnes(gr): 132 del 24 al 30	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

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