

Menú vegetarià desembre



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 3.987 hidrats(gr): 273 lípidis(gr): 161 proteïnes(gr): 132 de l'1 al 7	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	
kcal: 3.109 hidrats(gr): 218 lípidis(gr): 128 proteïnes(gr): 105 del 8 al 14		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: 3.988 hidrats(gr): 273 lípidis(gr): 161 proteïnes(gr): 132 del 15 al 21	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	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) amb verdures Hamburguesa de verdures amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Escudella vegetal amb galets Croquetes d'espinacs amb patates del xef Neules

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