

Menú vegetarià gener



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 1.593 hidrats(gr): 108 lípidis(gr): 57 proteïnes(gr): 52 del 6 al 11				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: 3982 hidrats(gr): 272 lípidis(gr): 143 proteïnes(gr): 131 del 12 al 18	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: 3970 hidrats(gr): 271 lípidis(gr): 142 proteïnes(gr): 126 del 19 al 25	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: 3977 hidrats(gr): 270 lípidis(gr): 142 proteïnes(gr): 127 del 26 a l'1	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	Estofat de mongetes de proximitat Truita francesa amb tomàquet i cogombre 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

I
