

Menú vegetarià març



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 3198 hidrats(gr): 216 lípidis(gr): 127 proteïnes(gr): 113 del 2 al 8	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
kcal: 3987 hidrats(gr): 261 lípidis(gr): 150 proteïnes(gr): 133 del 9 al 15	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: 3989 hidrats(gr): 265,9 lípidis(gr): 155,7 proteïnes(gr): 134 del 16 al 22	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: 3987 hidrats(gr): 260 lípidis(gr): 149 proteïnes(gr): 132 del 23 al 29	Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb enciam i olives Fruita de temporada	Brou casolà de verdures amb pasta petita Mongetes seques saltejades i truita de patates Fruita de temporada	Broquil i patata Mongetes saltejades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (pícnic sortida d'escola) Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i blat de moro 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