

Menú vegetarià abril



Escola Ateneu Igualadí

| Setmana | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|--|---|---|
| kcal: 2398 hidrats(gr): 162 lípidis(gr): 95 proteïnes(gr): 85 del 6 al 12 | | | Macarrons integrals amb tomàquet Truita 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 | Coliflor i patata saltejada de proximitat Truita de patates amb enciam i olives de proximitat Fruita de temporada |
| kcal: 3198 hidrats(gr): 216 lípidis(gr): 127 proteïnes(gr): 113 del 13 al 19 | 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: 3197 hidrats(gr): 216 lípidis(gr): 127 proteïnes(gr): 113 del 20 al 26 | 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: 2558 hidrats(gr): 172 lípidis(gr): 101 proteïnes(gr): 90 del 27 al 3 | 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 | | |

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 |