

# Menú vegetarià juny



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal: 3.988</b> <b>hidrats(gr): 264</b> <b>lípidis(gr): 157</b> <b>proteïnes(gr): 140</b> <b>de l'1 al 7</b>	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 <b>de proximitat</b> Truita a la francesa amb mongetes saltejades Fruita de temporada	Espirals integrals amb verdures Llenties saltejades amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives Hamburguesa de verdures amb enciam i cogombre Fruita de temporada
<b>kcal: 3.997</b> <b>hidrats(gr): 266,6</b> <b>lípidis(gr): 156,8</b> <b>proteïnes(gr): 139</b> <b>del 8 al 14</b>	Amanida d'arròs amb tonyina tomàquet i blat de moro Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga tallada Fruita de temporada	Crema de carbassa <b>de proximitat</b> Mongetes seques saltejades amb espinacs Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet Truita francesa amb blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Estofat de llenties <b>de proximitat</b> Hamburguesa vegetal amb daus de carbassa <b>de proximitat</b> al forn Fruita de temporada	Coliflor i patata saltejada <b>de proximitat</b> Truita de patates amb enciam i olives <b>de proximitat</b> Fruita de temporada
<b>kcal: 3.979</b> <b>hidrats(gr): 264</b> <b>lípidis(gr): 157</b> <b>proteïnes(gr): 140</b> <b>del 15 al 21</b>	Llenties <b>de proximitat</b> amb verduretes Hamburguesa de coliflor i formatge amb olives i cogombre <b>de proximitat</b> Fruita de temporada	Amanida de pasta <b>de proximitat</b> (tomàquet-formatge-olives-blat de moro) Mongetes seques saltejades i truita de patates Fruita de temporada	Cigrons <b>de proximitat</b> 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 Gelat

## 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