



Menú ovolactovegetarià – Febrer 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Arròs amb tomàquet Ous durs amb guarnició Fruita de temporada	2 Cigrons guisats amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	3 Brou vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	4 Mongetes tendres amb patata Arròs bullit amb oli Fruita de temporada	5 Espaguetis amb tomàquet Trita de verdures i ceba amb enciam i cogombre logurt natural
8 Arròs 3 delícies Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	9 Crema de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Espirals amb tomàquet Trita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada	11 Llenties de l'àvia amb verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	12 Sopa campesina Ous durs amb guarnició logurt natural
15 FESTA	16 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Bròquil, patata i pastanaga Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Paella de verdures Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	19 Mongetes blanques amb verdures Amanida de temporada logurt natural
22 Arròs amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	23 Macarrons amb tomàquet Ous durs amb guarnició Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	25 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	26 Llenties amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Anar tota la família a comprar
aliments frescos és una
activitat divertida que podeu
fer plegats. Els nens i les
nenes poden escollir les
fruites i verdures que
menjaran durant la setmana.
Formar part de les compres i
planificació del menú són
activitats motivadores.**

Escola **PIAGET**

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089