

MENÚ ABRIL 2019 (VEGETARIÀ)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3	4	5
1a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures (sense carn)	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Rodó de seità al forn amb salsa de ceba	Seità a la planxa amb all i julivert	Truita de xampinyons i ceba	Mandonguilles vegetals amb salsa jardinera	Truita de formatge
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
		8	9	10	11	12
2a Setmana	Primer	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pastanaga i patates	Llenties amb pastanaga i ceba	Amanida de patata, tomàquet, ceba i tofu	Arròs a la cubana
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Tall de seità al forn amb pastanaga	Arròs amb verdures	Truita a la francesa	Tacs de Temphe a la planxa amb ceba confitada
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de la temporada
		15	16	17	18	19
3a Setmana	Primer	<h1>SETMANA SANTA</h1>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					
		22	22	23	24	25
4a Setmana	Primer	<h1>FESTIU</h1>	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Menestra de verdures amb patata	Arròs amb melós de verdures	Cigrons saltejats amb espinacs
	Segon		Truita de carbassó	Llenties saltejades amb hortalisses (carbassó, pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Seità a la planxa saltejat amb ceba i pèsols	Truita de patates
	Guarnició		Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		29	30			
5a Setmana	Primer	Amanida de llacets amb tomàquet Cherry, ou dur i olives negres	Crema de carbassa i patata			
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Llenties guisades amb ceba			
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives			
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.