

## MENÚ DESEMBRE 2019 VEGETARIANS

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2	3	4	5	6
1a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata	<b>FESTA</b>
	Segon	Truita de carbassó	Fricandó de seità	Saltejat de lleties i ceba	Tofu a la planxa amb tires de pastanaga al forn	
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		9	10	11	12	13
2a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties estofades amb verdures	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Temphe amb salsa verda	Truita de patates	Seità guisat amb ceba i pastanaga	Saltejat de cigrons i verdures
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		16	17	18	19	<b>NO HI HA SERVEI MENJADOR</b>
3a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Sopa de galets (amb caldo de verdures)	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Mandonguilles vegetals amb patates xips	Truita d'hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i alberginia)	Mongetes blanques guisades amb ceba	
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	
	Postre	logurt natural	Torrans	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

# Bones Festes!

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

L'AEI Institut Montserrat treballa per oferir als alumnes un menjar de qualitat, és per això que entre els nostres proveïdors està La Fageda (empresa amb un gran projecte social que ens serveix els làctics), Casa Ametller (fruita i verdura de proximitat i fresca), Fidemus (peix fresc), etc.