

MENÚ GENER 2020 VEGETARIANS

	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Primer	FESTA!	FESTA!	Sopa de galets	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Espinacs estofats amb patates
Segon			Truita de xampinyons i ceba	Seità a la planxa amb all i julivert	Truita de formatge
Guarnició			Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
Postre			Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
	13	14	15	16	17
Primer	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Llenties guisades amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
Segon	Seitó al forn amb pastanaga	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Arròs amb verdures	Truita de carbassó	Tacs de tofu 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	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	20	21	22	23	24
Primer	Bledes amb patata	Arròs melós amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs
Segon	Tofu al forn amb salsa de xampinyons	Truita a la francesa	Llenties saltejades amb hortalisses (carbassó, pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Seitó a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Truita de patates
Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	27	28	29	30	31
Primer	Sopa de fideus	Crema de carbassa i patata	Arròs a la cassola amb verdures	Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdures
Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Llenties guisades amb ceba	Truita d'albergínia	Seitó arrebossat amb tires de carbassó	Fricandó de seità amb salsa de xampinyons
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	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita del temps

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

L'AEE 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.