

MENÚ FEBRER 2020 (OVOLACTEOVEGETARIÀ)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
1a Setmana	Primer	Arròs saltejat amb pèsols i truita	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa de vegetals amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon	Seità a la planxa amb salsa de xampinyons	Truita d'albergínia	Tofu amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i ceba	Hamburguesa vegetal amb samfaina
	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 de temporada
		10	11	12	13	14
2a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Estofat de mongetes blanques amb verdures
	Segon	Truita de carbassó	Fricandó de seità	Saltejat de lleties i ceba	Tofu saltejat amb pastanaga i porro	Truita de formatge
	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 del temps
		17	18	19	20	21
3a 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	Tofu 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
		24	25	26	27	28
4a Setmana	Primer	FESTA	Cigrons estofats amb pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)
	Segon		Fricandó de seità amb salsa de xampinyons	Truita d'hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Mongetes blanques guisades amb ceba	Truita de ceba i carbassó
	Guarnició		Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i ceba
	Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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.