

MENÚ VEGETARÀ JUNY 2022

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1	2	3
1a Setmana	Primer			Llenties amb pastanaga i ceba	Amanida de patata, tomàquet i ceba	FESTIU
	Segon			Arròs amb verdures	Truita de carbassó	
	Guarnició			Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	
	Postres			logurt de soja o Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		6	7	8	9	10
2a Setmana	Primer	FESTIU	Arròs melós de verdures	Menestra de verdures amb patates	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Cigrons saltejats espinacs i patates
	Segon		Truita a la francesa	Seità a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Llenties saltejades amb hortalisses (carbassó, pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Truita de patates
	Guarnició		Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba
	Postres		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural o Fruita de temporada
		13	14	15	16	17
3a Setmana	Primer	Amanida de llacets amb tomàquet chèrry i olives	Crema de carbassa i patata	Arròs a la cassola amb verdures	Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet	Trinxat de la cerdanya (col i patata)
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Llenties guisades amb ceba	Truita de carbassó	Seità 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
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja o Fruita de temporada	Fruita de temporada
		20	21	22	23	24
4a Setmana	Primer	Arròs saltejat amb pèsols	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba, pebrot vermell i verd)	Crema de pastanaga i patates		
	Segon	Seità a la planxa amb salsa de xampinyons	Truita de carbassó	Temphe amb salsa de tomàque		
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro		
	Postres	Fruita de temporada	logurt de soja o fruita de temporada	Fruita de la temporada		

*Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada i compta amb sal iodada, peix fresc i ecològic, fruita i verdura fresca de Casa Ametller i arròs de km0.

*Els dimarts i dijous hi ha pa integral.

*El menjador es reserva el dret a canviar el menú en cas de necessitat per reduir el malbarataments dels aliments