

## MENÚ ABRIL VEGETARIÀ 2023

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
1a Setmana	Primer	<b>FESTIU</b>	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de verdures	Ensaladilla russa (patata, pastanaga i pèsols)	Espaguetis amb salsa de tomàquet
	Segon		Truita de ceba i carbassó	Truita d'hortalises (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Mongetes blanques guisades amb ceba	Daus de temphe a la planxa amb all i julivert
	Guarnició		Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres		logurt natural o fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
2a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro	Mongetes blanques guisades amb verdures (cebada, pastanaga)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Seità al forn amb salsa de ceba	Truita de xampinyons i ceba	Seità a la planxa amb all i juliver	Mandonguilles vegetals amb salsa jardineria	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
	Postres	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt natural o fruita de temporada	Fruita de temporada
		<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
3a Setmana	Primer	Macarrons amb salsa de tomàquet (tomàquet, all, albahaca i ali)	Crema de pastanaga i patata	Ensaladilla russa (patata, pastanaga i pèsols)	Amanida de patata, tomàquet i ceba	Arròs amb salsa de tomàquet
	Segon	Tall de seità al forn amb pastanaga	Arròs amb verdures	Llenties amb pastanaga i ceba	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	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	logurt de soja o Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de 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.