

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Gener 2014 Vegetarià					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9	10
			❖ Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga ❖ Croquetes de mill amb amanida ❖ Fruita	❖ Patata i verdura ❖ Tofu estofat ❖ Fruita	❖ Sopa de pasta ❖ Truita de verdures de temporada ❖ Fruita
			832.71 Kcal	687.83 Kcal	822.99 Kcal
	13	14	15	16	17
dinar	❖ Tallarines amb salsa de xampinyons ❖ Mandonguilles amb tomàquet ❖ Fruita	❖ Crema de verdura ❖ Truita de verdura amb mongeta verda ❖ Fruita	❖ Cigrons estofats ❖ Croquetes de mill ❖ logurt	❖ Patata i verdura ❖ Hamburguesa vegetal amb un grapat de mill ❖ Fruita	❖ Arròs amb verdures ❖ Tofu fumat amb patata ❖ Fruita
	806.33 Kcal	671.01 Kcal	832.71 Kcal	687.83 Kcal	822.99 Kcal
	20	21	22	23	24
	✓ Cus cus ✓ Truita amb verdures de temporada ✓ Fruita	✓ Patata i verdura ✓ Estofat de tofu ✓ Fruita	✓ Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet ✓ Hamburguesa vegetal amb xampinyons ✓ logurt	✓ Crema de verdures ✓ Mongetes estofades amb seità ✓ Fruita	✓ Sopa de verdures i pasta ✓ Cigrons guisats ✓ Fruita
	820.45 Kcal	782.18 Kcal	705.83 Kcal	755.83 Kcal	748.38 Kcal
	27	28	29	30	31
	• Macarrons amb salsa carbonara • Hamburguesa vegetal amb carbassó • Fruita	• Crema de verdures • Llenties guisades • logurt	• Cus cus amb verdures • Truita amb verdura de temporada • Fruita	• Arròs amb tomàquet • Cigrons amb verdures • Fruita	• Patata amb verdures • Croquetes de mill • Fruita
	684.83 Kcal	794.54 Kcal	783.89 Kcal	774.91 Kcal	693.48 Kcal

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menú, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)



~menú ecològic Escoles~

MENÚ Febrer 2014 Vegetarià				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
- o Espaguetis amb verdures - o Truita de verdures de temporada - o Fruita	- o Patata i verdura - o Estofat amb seità - o Fruita	- o Arròs amb samfaina - o Tofu fumat amb tomàquet - o logurt de soja	- o Sopa de verdures amb pasta - o Hamburguesa vegetal - o Fruita	- o Crema de verdures - o Cigrons guisats amb mill - o Fruita
853.54 Kcal	722.83 Kcal	793.24 Kcal	745.09 Kcal	687.2 Kcal
10	11	12	13	14
- o Arròs amb verdures - o Tofu a l'andalusa amb carbassó al forn - o Fruita	- o Fesol estofats - o Croquetes de mill amb mongeta verda - o logurt	- o Crema de verdures - o Cigrons amb cuscús - o Fruita	- o Fideus estofats - o Truita de verdura de temporada - o Fruita	- o Patata i verdures - o Mandonguilles de tofu amb salsa d'albergínia i tomàquet - o Fruita
853.54 Kcal	722.83 Kcal	793.24 Kcal	745.09 Kcal	687.2 Kcal
17	18	19	20	21
❖ Arròs cremós amb carbassa ❖ Hamburguesa vegetal amb verdures ❖ Fruita	❖ Crema de verdures ❖ Llenties amb seità ❖ logurt	❖ Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga ❖ Croquetes de mill amb amanida ❖ Fruita	❖ Patata i verdura ❖ Tofu estofat ❖ Fruita	❖ Sopa de pasta ❖ Truita de verdures de temporada ❖ Fruita
806.33 Kcal	671.01 Kcal	832.71 Kcal	687.83 Kcal	822.99 Kcal
24	25	26	27	28
❖ Tallarines amb salsa de xampinyons ❖ Mandonguilles amb tomàquet ❖ Fruita	❖ Crema de verdura ❖ Truita de verdura amb mongeta verda ❖ Fruita	❖ Cigrons estofats ❖ Croquetes de mill ❖ logurt	❖ Patata i verdura ❖ Hamburguesa vegetal amb un grapat de mill ❖ Fruita	❖ Arròs amb verdures ❖ Tofu fumat amb patata ❖ Fruita
806.33 Kcal	671.01 Kcal	832.71 Kcal	687.83 Kcal	822.99 Kcal

Totes les **FRUITES**, les **VERDURES**, les **LLEGUMS**, els **CEREALS**, les **PASTES** i els **LÀCTICS** utilitzats en l'elaboració dels menú, prové de l'agricultura ecològica, La **VEDELLA**, el **PORC** són productes ecològics certificada per la **CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)**

