



ESCOLA
PARC
de la Ciutadella



MENÚ VEGETARIÀ Gener 2021

De beguda:
aigua de font

Pa integral per
acompanyar,
cada dia.

La pastade la
sopa, l'arròs i el
cuscús són
integrals.

Aquest mes, de
fruita: poma,
pera, plàtan,
mandarina, kiwi i
taronja

El iogurt és
natural i sense
sucre i anímem
als infants que
no se'n posin, o
se'n posin poc!

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
Llenties guisades amb verdures Croquetes d'espínacs amb enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	Crema de carbassa Tofu a l'allet amb xampinyons Fruita fresca	Pèsols i patata Ous amb salsa de tomàquet iogurt natural sense sucre	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Sopa de pistons Saltejat de llegums amb enciam, pastanaga i sésam Fruita fresca
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb verdures Truita a la jardineria i amanida d'enciam Fruita fresca	Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita fresca	Patata i bròquil File de seità empanat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Mongetes seques guisades Remenat d'ou amb patata i amanida pastanaga i tomàquet iogurt natural sense sucre	Sopa de fideus Broquetes de tofu i verdures i amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita fresca
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa de llenties amb amanida d'enciam, olives i pastanaga Fruita fresca	Cigrons estofats Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i germinats Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles vegetals amb suquet i un xic de cuscús Fruita fresca	Crema de llenties vermelles i carbassa Cuscús amb verduretes (ceba, pastanaga, carbassa i carbassó) Fruita fresca	Sopa de galets Hamburguesa vegetal amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam i fruits secs iogurt natural sense sucre