



# Menú de Juny - vegetarià

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>30</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet <b>Saltejat de cigrons</b> amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda Fruita fresca	<b>31</b> Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, verat en llauna i olives verdes Macarrons a la bolonyesa de llentíes logurt natural	<b>1</b> Mongeta tendra i patata <b>Tofu</b> al forn i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	<b>2</b> Espirals al pesto (alfàbrega, formatge, oli) Trita de carbassó i amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i pipes Fruita fresca	<b>3</b> <b>FESTIU</b>
<b>6</b> <b>FESTIU</b>	<b>7</b> Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Ous al forn amb sofregit de tomàquet Fruita fresca	<b>8</b> Crema de pastanaga amb crostons de pa Empedrat de mongetes ( <b>tomàquet, pebrot vermell, olives verdes</b> ) Fruita fresca	<b>9</b> <b>Espaguetis a la napolitana amb tofu</b> i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i pipes logurt natural	<b>10</b> Patata i bleda saltejat i un grapat de cigrons <b>Remenat d'ou amb verduretes</b> i tomàquet amanit amb sal, oli i orenga i olives Fruita fresca
<b>13</b> Mongeta tendra amb patata <b>Hummus de mongetes seques</b> i amanida d'enciam, pastanaga, cogombre i sèsam Fruita fresca	<b>14</b> Cuscús amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	<b>15</b> Crema de carbassó Fideus a la cassola <b>amb llentíes</b> Fruita fresca	<b>16</b> Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives... Saltejat de cigrons amb verdures logurt natural	<b>17</b> Arròs amb tomàquet i orenga <b>Hamburguesa de tofu</b> en un panet amb tomàquet, enciam i ceba confitada Fruita fresca
<b>20</b> Empedrat de llentíes (tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives) Ous amb salsa de tomàquet i beixamel Fruita fresca	<b>21</b> Crema fresqueta de verdures Paella d'arròs <b>amb cigrons</b> Fruita fresca	<b>22</b> Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, daus de formatge, olives verdes i negres) <b>Tofu arrebossat</b> , patates xips i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Gelat		
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada

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