



# Menú de Setembre - vegetariana



## Escola Parc de la Ciutadella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>13</b> Tallarines a la napolitana <b>Truita de verdures</b> i amanida Fruita	<b>14</b> Amanida grega (tomàquet, formatge, olives negres i orenga) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Fruita	<b>15</b> Patata i mongeta amb oli i orenga <b>Hummus de mongetes seques amb bastonets</b> i amanida Fruita	<b>16</b> Crema de carbassó amb entrebancs Remenat d'ou amb patata Fruita	<b>17</b> Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) <b>Tofu</b> al ajillo i amanida tomàquet, cogombre i sèsam logurt
<b>20</b> Arròs amb tomàquet <b>Truita</b> i amanida de tomàquet, pastanaga i pipes Fruita	<b>21</b> Bleda i patata saltejada a l'allet i amb mongetes seques Amanida amb pipes i formatge Fruita	<b>22</b> Espirals al pesto suau Ou dur farcit de tonyina amb enciam, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	<b>23</b> Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties logurt	<b>24</b> <b>FESTA</b>
<b>27</b> Amanida d'arròs amb enciam, tomàquet a daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives verdes) Ous amb tomàquet i formatge gratinat Fruita	<b>28</b> Crema de pastanaga Empedrat de llenties (tomàquet, blat de moro, verat en llauna i olives) logurt	<b>29</b> Fideuà de verdures Falafel (de cigró) i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita	<b>30</b> Ensaladilla russa de cigrons <b>Tofu</b> al forn i amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Fruita	<b>1</b> Patata freda (amb daus de tomàquet i olives negres) <b>Truita de verdures</b> Fruita
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.

Aquest mes, de fruita: poma, sindria, meló i maduixot.

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