



# Menú de Gener - vegetariana

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>10</b> Crema de verdures amb entrebancs Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita fresca	<b>11</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de verdures i amanida d'enciam i col llombarda Fruita fresca	<b>12</b> Patata i bleda <b>saltejat amb cigrons</b> i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i pipes logurt natural sense sucre	<b>13</b> Estofat de mongetes i amanida d'enciam, pastanaga i <b>ou dur</b> logurt natural	<b>14</b> Sopa de galets <b>Lenties a la jardinera</b> (mongeta, pastanaga, pèsols) Fruita fresca
<b>17</b> Arròs amb verdures <b>Ou al forn amb tomàquet i pèsols</b> i amanida d'enciam, pastanaga i pipes logurt natural	<b>18</b> Crema de llegum Fideuà <b>de verdures</b> i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita fresca	<b>19</b> Trinxat de col i patata a l'allet <b>Mandonguilles de llegum</b> amb suquet Fruita fresca	<b>20</b> Coliflor amb mongetes seques <b>Bacallà</b> al forn amb herbes aromàtiques Fruita fresca	<b>21</b> Sopa de fideus amb cigrons Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita fresca
<b>24</b> Bròquil i patata gratinat amb formatge Estofat de llenties Fruita fresca	<b>25</b> Arròs amb verdures <b>Daus de tofu</b> a l'andalusa i amanida d'enciam, col llombarda i nap Fruita fresca	<b>26</b> Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb tomàquet, amb bastonets de pa integral i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	<b>27</b> Crema de porro Fideus a la cassola <b>amb mongetes</b> Fruita fresca	<b>28</b> Espirals integrals a la italiana <b>Truita de verdures</b> i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
<b>31</b> Arròs integral tres delícies (amb pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	<b>1</b> Patata i bledes <b>Saltejat de llegums</b> i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	<b>2</b> Humus de cigró amb bastonets de pastanaga Paella d'arròs amb verdures Fruita fresca	<b>3</b> Espaguetis marcians (salsa d'espínacs) <b>Tofu</b> al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam logurt natural	<b>4</b> Crema de carbassa <b>Truita a la francesa</b> amb patata al caliu Fruita fresca
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, pera, plàtan, mandarina i taronja.

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