

# Menú de Setembre - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 Patata, pèsols, pastanaga i mongeta <b>Seità</b> a la llimona i tomàquet amanit logurt natural	7 Empedrat de llentíes (tomàquet, pebrot, olives) Fideuà de verdures Fruita	8 Crema de carbassó <b>Salsitxes vegetals</b> a la jardinera Fruita
11 <b>FESTIU</b>	12 Patata i mongeta <b>Ous gratinats amb formatge</b> i tomàquet i amanida d'enciam i sèsam Fruita	13 Tallarines a la napolitana Croquetes <b>de bolets</b> i amanida de tomàquet i olives Fruita	14 Arròs tres delícies <b>Truita francesa</b> amb xampinyons logurt natural	15 Amanida grega (tomàquet, formatge, olives negres i orenga) Cigrons saltejats amb pernil Fruita
18 Crema de carbassa Tabulé de llentíes amb cuscús Fruita	19 Espirals al pesto suau <b>Daus de seità</b> adobats i amanida de tomàquet i olives Fruita	20 Cigrons saltejats amb bledes Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita	21 Arròs amb tomàquet <b>Tofu al forn</b> amb all i julivert i amanida de tomàquet, pastanaga i pipes logurt natural	22 Amanida d'enciam amb pastanaga, ravenets, poma i formatge Hamburguesa de llegums i patates rosses Fruita
25 <b>FESTIU</b>	26 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, enciam, olives, orenga) <b>Saltejat de cigrons</b> Fruita	27 Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i olives verdes) Ous amb tomàquet i formatge gratinat Fruita	28 Crema de pastanaga amb entrebancs Arròs amb cigrons Fruita	29 Patata freda (amb daus de tomàquet, pastanaga ratllada i olives) <b>Salsitxes vegetals</b> amb tomàquet 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.

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!