

Escoles

Menú SENSE CARN, PEIX, OU, LÀCTIS (Vegà)

febrer de 2025

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, grells, moniato, pastanaga

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

3	4	5	6	7
ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	PURÉ DE PASTANAGÓ	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica, ceba morada, pastanaga)
<u>PASTA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (1,3)</u> <u>i pèsols</u>	<u>QUINAT DE MONGETES BLANQUES I VERDURES (carabassa ecològica)</u> <u>i arròs</u>	ARRÒS DE VERDURES (ceba, porro ecològic, pastanaga, pebres, pèsols, albergínia)	<u>BOCATS DE SOJA TEXTURITZADA (6)</u> <u>ARRÒS BULLIT</u>	CIURONS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, pebre vermell) I CUSCÚS (1)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

10	11	12	13	14
ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga cicerol)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (1)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)
<u>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6)</u>	<u>QUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica) (1) I ARRÒS</u>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro ecològic, pebres, xampinyons, pèsols)	<u>PILOTES VEGETALS DE PROTEÏNA DE PÈSOLS (6)</u> <u>AMB PATATA, SALSAS DE TOMÀTIGA I VERDURES (pastanaga i pèsols)</u>	<u>FUSILLI PRIMAVERA (tomàtiga cicerol, olives verdes, pèsols) (1,3)</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

17	18	19	20	21
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB MARAVILLA (1,3)	<u>ENSALADA VARIADA</u>	<u>FIDEUS DE BROU DE VERDURES (1,3)</u>	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	CREMA DE BRÒQUIL (ceba o porro ecològic, patata)
<u>CIURONS TREMPATS AMB PATATA</u> <u>ENSALADA (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres)</u>	<u>ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAS DE TOMÀTIGA</u> <u>i pèsols</u>	<u>BOCATS DE SOJA TEXTURITZADA (6)</u> ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga ecològica, tomàtiga, pastanaga)	CIURONS ecològics AMB MINISTRA DE VERDURES I CUSCÚS (1)	<u>TOFU AMB SALSAS AL CURRY (6)</u> <u>ARRÒS BULLIT</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

24	25	26	27	28
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletuga ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	
<u>FIDEUS AMB SALSAS BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6)</u>	<u>QUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (carabassa ecològica) I ARRÒS</u>	<u>ARRÒS CINC DELÍCIOS (pastanaga, pebre verd, pebre vermell, pèsols)</u>	<u>AGUIAT DE TOFU (6)</u> <u>PATATA I SALSAS DE VERDURES (ceba, porros, patata)</u>	Festa escolar unificada
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restintjats voluntàriament en aquest menú es substitueixen per:

plats únics més quantiosos de llegums, pastas o arossos, afegint llegums a les receptes i processats aptes.