

Escoles Menú SENSE CARN, PEIX, OU, LÀCTIS (Vegà) maig de 2025

1	2
	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)
	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES
	(pebre vermell, xampinyons, carabassí, pastanaga, pèsols)
	FRUITA DE TEMPORADA

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

Festiu

5	6	7	8	9
PURÉ DE CARABASSÍ AMB CROSTONS (1)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, ceba, tomàtiga, olives i cogombre)	CUINAT DE MONGETES AMB COL I VERDURES	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga)	ENSALADA
CIURONS AMB PATATA	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	TOFU SALTAT AMB XAMPINYONS (6)	ARRÒS AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, blat de les índies)	FIDEUÀ AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL (1,3,6)
ENSALADA (fulles de roure, olives negres, orenga)	AMB PÈSOLS	PATATES FREGIDES		(salsa de tomàtiga, soja texturitzada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

12	13	14	15	16
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicerol, blat de les índies, olives negres)	PURÉ DE PASTANAGA	ENSALADA DE POMA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, poma)	SOPA MINISTRONE AMB FIDEUÀ (1,3)
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) LARRÒS	TOFU MARINAT (6)	CIURONS AMB PATATA	ARRÒS AMB MINESTRA I CIURONS	AGUIAT DE TOFU (6)
	BRÒQUIL I PASTANAGÓ	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives)		SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

19	20	21	22	23
ENSALADA (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres)	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUM	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives)
ESPIRALS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL (1,3,6)	CUINAT CIURONS AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9)	CIURONS	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
(salsa de tomàtiga, soja texturitzada)	I ARRÒS		AMB ARRÒS	AMB PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

26	27	28	29	30
PURÉ D'ESPINACS I VERDURES DE TEMPORADA	COLIFLOR I BRÒQUIL AL VAPOR	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives)	MINESTRA DE VERDURES
CIURONS AMB PATATA	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I VERDURES (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, blat de les índies)	FUSILL AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL (1,3,6)
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)		I ARRÒS		(salsa de tomàtiga, soja texturitzada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per aliments rics en proteïna: plats únics més quantiosos de llegums, afegint pèsols o lactis a les receptes, ou i processats aptes.