|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **MENÚ VEGETARIÀ MAIG** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DILLUNS** | **DIMARTS** | **DIMECRES** | **DIJOUS** | **DIVENDRES** |
| **1 setmana****1 MAIG** | **FESTIU** | **Cigrons guisats****(P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)****Hamburguesa vegetal amb verduretes****(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)****Fruita del temps**Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0**fruita** | **Arròs amb sofregit de tomàquet natural**(P:4.13g HC:4.22g L:9.07g)**Escalopa Tofu amb amanida****(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)****Fruita** | **Pasta napolitana****(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)****Seità amb verduretes****(P: 16.16g HC:4.69g L:8.56g)****Fruita** | **Mongeta tendra amb patata****(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)****Croquetes d’espinacs amb enciam i pastanaga ratllada****(P:10.40g HC:11.52g L:12.30g)****Fruita** |
| **2 setmana****8 MAIG** | **Llenties eco estofades****(P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)****Escalopa Tofu amb amanida****(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)****Fruita d** | **Crema de carbassó****(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)****Seità amb verduretes****(P: 16.16g HC:4.69g L:8.56g)****Fruita** | **Pasta napolitana****(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)****Croquetes de verdure amb enciam i pastanaga ratllada****(P:10.40g HC:11.52g L:12.30g)****Fruita** | **Arròs amb sofregit de tomàquet natural**(P:4.13g HC:4.22g L:9.07g)**Varetes vegetals****amb enciam i olives****(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)****Fruita** | **Verdura amb patata i rajolí d’oli****(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)****Hamburguesa vegetal amb verduretes****(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)****Fruita del temps**Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0**fruita** |
| **3 Setmana****15 MAIG** | **Mongeta blanca estofada eco****(P:15.54g HC:33.71g L:3.98g)****Bunyols de verdures amb enciam i olives****(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)****Fruita** | **Sopa de brou vegetal 250 gr**Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.42**Varetes de verdures amb enciam i olives****(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)****Fruita** | **Pasta amb tomàquet natural**HC:49.63g L:4.01g**Seità amb verduretes****(P: 16.16g HC:4.69g L:8.56g)****Fruita** | **Arròs caldos****(P:9.51g HC:25.24g L:2.26g )****Hamburguesa vegetal amb verduretes****(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)****Fruita del temps**Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0**fruita** | **Mongeta tendra amb patata****(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)****Escalopa Tofu amb amanida****(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)****Fruita** |
| **4 Setmana****22 MAIG** | **Cigrons guisats****(P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)****Hamburguesa vegetal amb verduretes****(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)****Fruita del temps**Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0**fruita** | **Arròs amb sofregit de tomàquet natural**(P:4.13g HC:4.22g L:9.07g)**Croquetes d’espinacs amb enciam i pastanaga ratllada****(P:10.40g HC:11.52g L:12.30g)****Fruita** | **Crema de verdures****(P:3.98g HC:36.14g L:5.22g)****Escalopa Tofu amb amanida****(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)****Fruita** | **Pasta napolitana****(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)****Varetes de verdures amb enciam i olives****(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)****Fruita** | **Verdura al vapor****(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)****Bunyols de verdures amb enciam i olives****(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)****Fruita** |
| **5Setmana****29 MAIG** | **Llenties eco estofades****(P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)****Seità amb verduretes****(P: 16.16g HC:4.69g L:8.56g)****Fruita** | **Arròs 3 delícies****(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)****)Hamburguesa vegetal amb verduretes****(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)****Fruita del temps**Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0**fruita** | **Pasta a la siciliana 250 gr**Ptr.21.4 Hdc. 39.10 lip 17**Bunyols de verdures amb enciam i olives****(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)****Fruita** |  |  |

**PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS. REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ)**