|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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)**