

MENÚ VEGETARIÀ ABRIL 2024

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 1-7 ABRIL	FESTIU	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Croquetes d'espínacs al forn mb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g) fruita	Arròs verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Seità amb patatones 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita 6g L:5.10g)	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Llàmines vegetals amb amanida (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) fruita	Verdura amb patata i rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita
2 Setmana 8-14 ABRIL	Cigrons guisats eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Hamburguesa vegetal amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Croquetes vegetals 150 gr (P:25.91g HC:12.57g L:8.67g) fruita	Verdura al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Bunyols d'espínacs enciam i tomàquet 150 gr Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. Fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita francesa amb enciam, olives i pastanaga ratllada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Fruita	Crema de carbassa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Seità amb patatones 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita 6g L:5.10g)
3 Setmana 15-21 ABRIL	Llenties eco estofades (P:3.21g HC:38.4) Croquetes d'espínacs al forn mb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g) fruita	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. tofu amb amanida 150 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita	Pasta a l'orenga (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Seità amb pèsols 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita 6g L:5.10g)	Arròs caldos 250gr (P:9.51g HC:25.24g L:2.26g) Truita de patata amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Mongeta verda amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Bocadets proteïna vegetal amb pastanaga i enciam (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) Fruita
4 Setmana 22-28 ABRIL	Mongeta blanc estofada eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) làmines vegetals amb amanida (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) fruita	Crema de carbassa amb rostes de pa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Seità amb patatones 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita 6g L:5.10g)	Fideus de l'avia (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de carbassó amb enciam i lombarda (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Arròs verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Hamburguesa vegetal amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita	Patates de l'avia amb verdures 250 g Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Lip.4.9 tofu amb ceba i pebrot 150 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita
5 setmana 29 - 30 ABRIL	Llenties guisades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) làmines de lluç al forn amb amanida variada (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Hamburguesa de quinoa amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita	Crema de verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Varetes de verdura i sèsam i amanida (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) fruita	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Truita de patata i ceba amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	