

# MENÚ VEGETARIÀ

## MAIG 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 1 maig			FESTA	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	Mongeta verda amb patata i rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Seità amb amanida 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita
2 setmana 6 maig	Llenties eco estofades (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Truita amb enciam i tomàquet (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) fruita	Crema de carbassó (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Seità amb patatones 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Varetes de verdura i sèsam i amanida (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Croquetes d'espínacs al forn mb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g) fruita	Verdura amb patata i rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) tofu amb verduretes50 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita
3 Setmana 13 maig	Mongeta blanca estofada eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Escalopa de seità 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. Bocadets proteïna vegetal amb pastanaga i enciam (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) fruita	Arròs amb verduretes Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50  Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g lacti	Fideus de l'avia (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Hamburguesa vegetal amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 fruita	Mongeta tendra amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Croquetes vegetals al forn mb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g) fruita
4 Setmana 20 maig	FESTA	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Escalopa de seità 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita 6g L:5.10g	Arròs caldos (P:9.51g HC:25.24g L:2.26g) Escalopa de tofu Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Hamburguesa vegetal amb 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) Bocadets proteïna vegetal amb pastanaga i enciam (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) fruita
5 Setmana 27 maig	Llenties eco estofades Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Croquetes vegetals al forn mb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g) fruita	Arròs amb verduretes Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50 tofu amb verduretes50 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita	Pasta napolitana Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) 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 Seità amb amanida 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g fruita

**PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I IOGURT SENSE SUCRE. revisat per el departament de dietètica i nutrició)**