

## MENÚ VEGETARIÀ MARÇ 2020 – AMPA ESCOLA PERE TORRENT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Amanida d'enciam amb tomàquet i alvocat (12) Arròs integral amb lleties i verdures Fruita de temporada	3 Quinoa amb verdures Hamburguesa vegetariana amb ceba Macedònia de fruita	4 Sopa de pasta integral (1) Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7) Fruita de temporada	5 Pèsols saltejats Seità al forn amb ceba, pebrot i patata (1,4) Fruita de temporada	6 <b>MENÚ POLONIA</b> "Salatka jarznowa" (3) Escalopa de tofu amb patates al forn (1,3,6) "Sernik" (7)
9 Puré de carbassó Croquetes de boletus amb enciam i pastanaga (1,7,12) Fruita de temporada	10 Amanida d'enciam amb tomàquet i olives (12) Arròs a la cassola Fruita de temporada	11 Minestra de verdura Tofu marinat amb tomàquet amanit (4,6) logurt natural (7)	12 Amanida d'enciam amb blat de moro i cogombre (12) Macarrons integrals amb soja texturitzada i tomàquet (6,12) Fruita de temporada	13 Mongetes blanques i patates Salsitxes vegetarianes amb ceba i carbassó saltejats Fruita de temporada
16 Sopa de pasta integral (1) Truita de carbassó amb enciam i olives (3) Fruita de temporada	17 Amanida d'enciam amb pebrot i pastanaga (12) Filet de seità amb verdures al forn (1) logurt begut natural (7)	18 Lleties amb verdures Hamburguesa vegetariana amb enciam i cogombre (12) Macedònia de fruita	19 Amanida d' enciam, pastanaga, alvocat i tomàquet amanit (12) Arròs tres delícies (3) Fruita de temporada	20 <b>FESTIU</b>
23 Tomàquet i cogombre amanit Espaguetis integrals amb crema de llet (1,7) Fruita de temporada	24 Puré de pastanaga Salsitxes vegetarianes amb salsa Fruita de temporada	25 Cigrons amb espinacs Filet de seità al forn amb xampinyons (1) Fruita de temporada	26 Amanida d'enciam amb alvocat i olives (12) Arròs amb salsa de tomàquet natural i falafels Fruita de temporada	27 Verdura bullida Truita de formatge amb tomàquet, olives i alvocat amanit (3,7,12) logurt natural (7)
30 Faves saltejades amb tofu (6) Truita de patates amb cogombre i tomàquet amanit (3,12) Macedònia de fruita	31 Amanida d'enciam amb blat de moro i pastanaga (12) Seità amb salsa i arròs integral saltejat (1) Fruita de temporada			