


MENÚ VEGETARIÀ MAIG 2021

Dia	Dinar ¹	Ingredients i quantitats ²	Composició nutricional ³				Sopar suggerit
			Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.	
S5.1	-Hamburguesa vegetal -Cus cus de carabassa, carabassò i pebrots -Fruita de temporada	-Hamburguesa vegetal, formatge i amanida -Cuscús, pebrot, carabassa, carabassò i espècies	535	29	22	55	-Amanida de tomaca i formatge -Seitan amb creïlles -Lacti amb musli
			717	37	33	68	
			943	47	44	91	
S5.2	-Potatge de cigrons -Varetes de verdures amb escalivada -Fruita de temporada	-Col, carlota, ceba, cigrons i fesols -Varetes de verdures, albergínia, pebrot i ceba al forn	481	14	26	48	-Sèmola -Truitada de xampinyons -Lacti vegetal
			742	21	45	63	
			1027	28	65	83	
S1.1	-Macarrons amb verdures -Formatge fresc amb tomaca i orenga -Fruita de temporada	-Pasta, ceba, albergínia, carabasseta i tomaca -Formatge fresc, tomaca i orenga	477	14	18	65	-Esgarraet -Tempeh amb creïlles -Lacti amb anous
			736	20	35	84	
			1038	28	53	114	
S1.2	-Crema de llegums -Seitan arrosat amb verdures -Fruita de temporada	-Col, carlota, ceba, cigrons i fesols -Seitan, farina de cigró, patallat i verdures de temporada	500	31	17	56	-Sopa de fideus -Ous farcits -Lacti amb musli
			731	42	28	76	
			1012	56	41	105	
S1.3	-Bullit valencià -Llonganisses vegetals amb samfaina -Fruita de temporada	-Creïlles i verdures de temporada -Llonganisses vegetals, ceba, pebrot, tomaca, carabasseta	470	18	23	48	-Pastís d'espínacs -Tostes d'humus amb llima -Fruita
			739	26	44	60	
			1091	34	70	81	
S1.4	-Arròs de verdures -Ous farcits de tofu i encisam <i>Novetat</i> -Fruita de temporada	-Arròs, bajoquetes -Ous, tofu, encisam i salsa maionesa	490	11	17	74	-Graellada de verdures -Llonganisses vegetals amb creïlles -Lacti amb musli
			713	17	32	89	
			932	22	48	104	
S1.5	-Favada vegetal -Mandonguilles d'avena -Iogurt i fruita	-Fesols, creïlla, carlota, ceba, pimentó i pebre roig -Avena, pa, farina, ceba, tomaca	508	20	18	66	-Crema de carabasseta -Ou fregit/pantxa amb creïlles -Lacti vegetal
			727	27	26	96	
			945	35	33	126	
S2.1	-Llenties amb arròs -Croquetes de pesto i mozarella amb amanida -Fruita de temporada	-Llenties, arròs, ceba, carlota, pebre roig -Croquetes amb encisam, tomaca i carlota	481	14	26	48	-Bullit valencià -Albergines amb formatge -Lacti i anous
			742	21	45	63	
			1027	28	65	83	
S2.2	-Amanida russa <i>Novetat</i> -Tofu en salsa amb verdures -Fruita de temporada	-Creïlles, carlota, ou, pèsols, ceba, pebre, mahonesa -Tofu, salsa de carlota, ceba i tomaca, verdures de temp.	496	13	26	52	-Pèsols amb ceba -Ou escalfat amb samfaina -Lacti vegetal
			752	20	42	75	
			1016	26	57	99	
S2.3	-Spaguetti carbonara -Albergines amb formatge i broquil al vapor -Iogurt i fruita de temp.	-Pasta, ceba, xampinyons, nata i pebre -Albergines, formatge i broquil	477	14	18	65	-Crema de carlota -Tofu amb formatge -Fruita
			736	20	35	84	
			1038	28	53	114	
S2.4	-Arròs a la cubana -Amanida amb formatge fresc	-Arròs, ou fregit, salsa de tomaca	567	28	17	75	-Sopa d'estreles -Seitan en ceba -Lacti
			793	38	25	103	

	-Fruita de temporada	-Formatge fresc, verdures fresques	994	47	33	126	
S2.5	-Potatje de cigrons o Cigrons remanats amb bajoques i ceba <i>Novetat</i> -Tomaca amb tofu -Fruita de temporada	-Cigrons, carlota, creïlla, ceba, espinacs, bledes i ou / Cigrons, ceba, bajoques i ceba -Tomaca natural i tofu	469	21	12	68	-Bullit valencià -Truita de formatge -Fruita
			761	34	23	104	
			1167	50	34	149	
S3.1	-Arròs vegà al forn -Amanida amb fruits secs i soja -Fruita de temporada	-Arròs, cigrons, creïlles, tomaca, all -Verdures de temporada, soja, panses, pipes, anous	533	12	25	65	-Bajoques amb ceba -Tempeh amb creïlles -Lacti
			796	17	40	92	
			1022	22	55	110	
S3.2	-Olla vegetal -Iogurt i fruita	-Cus cus, col de cabdell, nap i xirivia, creïlles, cigrons i carlota	480	18	19	60	-Crema d'espàrrecs -Ou remanat amb alls tendres -Fruita
			707	28	30	82	
			935	37	41	104	
S3.3	-Tallarins amb picaeta de verdures -Pastis de mill -Iogurt i fruita de temp.	-Tallarins, ceba, albergina, carabasseta i tomaca -Mill, remolatxa, espàrrecs, carlota, porró, farina de dacsa	534	12	21	74	-Creïlles gratinades -Sandvitx vegetal -Fruita
			791	17	36	100	
			1040	21	50	124	

MENÚ VEGETARIÀ MAIG 2021

Dia	Dinar ¹	Ingredients i quantitats ²	Composició nutricional ³				Sopar suggerit
			Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.	
S3.4	-Crema de llegums -Xuquet de seitan -Fruita de temporada	-Col, carlota, ceba, cigrons i fesols -Seitan, creïlles, pimentó, tomaca, pebre i julivert	500	31	17	56	2-5 anys
			731	42	28	76	6-12 anys
			1012	56	41	105	13-18 anys
S3.5	-Sopa de fideus -Trita de formatge amb amanida -Fruita de temporada	-Caldo de pollastre i verdures i fideus -Ou i formatge, encisam, carlota, tomaca, dacsà	503	20	27	45	2-5 anys
			764	29	46	58	6-12 anys
			1010	37	66	68	13-18 anys
S4.1	-Lasanya/Canelons vegetals -Formatge fresc amb tomaca llaminada -Fruita de temporada	-Pasta, verdures, tomaca i beixamel -Formatge fresc i tomaca natural	496	13	26	52	2-5 anys
			752	20	42	75	6-12 anys
			1016	26	57	99	13-18 anys
S4.2	-Potatge de llentilles -Coca de samfaina -Fruita de temporada	-Llentilles, creïlles, ceba, carlota i pebre roig -Massa de coca, ceba, pebrot, tomaca, carabasseta	508	20	18	66	2-5 anys
			727	27	26	96	6-12 anys
			945	35	33	126	13-18 anys
S4.3	-Amanida russa -Mandonguilles de soja en salsa -Iogurt i fruita de temp.	-Creïlles, carlota, ou, pèsols, ceba, pebre, mahonesa -Soja, pa, farina, ceba, tomaca, carlota	481	14	26	48	2-5 anys
			742	21	45	63	6-12 anys
			1027	28	65	83	13-18 anys
S4.4	-Arròs al curry amb tofu i verdures -Amanida completa -Fruita i lacti vegetal	-Tofu, arròs, curry i verdures de temporada -Verdures de temporada, olives, formatge, anous	512	12	19	74	2-5 anys
			763	18	30	104	6-12 anys
			985	23	42	128	13-18 anys
S4.5	-Crema de verdures -Trita de creïlles amb amanida -Fruita de temporada	-Verdures de temp i formatge  -Ou, creïlles, encisam, tomaca, carlota, dacsà	503	20	27	45	2-5 anys
			764	29	46	58	6-12 anys
			1010	37	66	68	13-18 anys

*Al menú vegetarià estricte els lactis i els ous es substitueixen per opcions vegetals

Informació addicional:

¹ Tots els dinars:

- S'acompanyen de **gaspatxo o amanida, pa (blanc i integral) i aigua**
- S'elaboren amb **oli d'oliva** (verge extra per a les amanides) i **sal iodada**

² Quantitats d'aliments, en cru i nets de rebuig, emprades al menú per grup d'edat:

Aliments	2-5 anys		6-12 anys		13-18 anys	
	1 ració (plat o ingredient principal)	1/2 ració (guarnició o ingredient secundari)	1 ració (plat o ingredient principal)	1/2 ració (guarnició o ingredient secundari)	1 ració (plat o ingredient principal)	1/2 ració (guarnició o ingredient secundari)
Verdures	100-150g	50-75g	150-200g	75-100g	150-200g	75-100g
Pa integral	15g		20g		30g	
Arròs	50g	25g	60-70g	30g	80g	40g
Pasta	60g	15g	70-80g	20-30g	100g	30g
Creïlles	100g	50g	100-150g	50-75g	150-200g	75-100g
Formatge*	40g	20g	40g	20g	40g	20g
Fruita fresca	100g	50g	100-150g	50-75g	150g	75g
Fruita seca	15g (ben trossets o mòlts)		20g		30g	
Llegums	50g	25g	60-80g	30-40g	100g	50g
"Carn" vegetal (tofu, seitan, tempeh)	50g	25g	70-80g	30-40g	100g	50g
Ous* (50g)	1 unitat	1/2 unitat	1 unitat	1/2 unitat	1 unitat	1/2 unitat
Oli d'oliva	10ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)		20ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)		30ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)	

* Si ovolactovegetarià

³ Malgrat els ingredients dels plats són els mateixos, les quantitats d'aliments emprades per ració depenen de l'edat dels xiquets, per la qual cosa, la **composició nutricional de cada dinar**- energia (Kcal), proteïnes (g), lípids (g) i carbohidrats (g)- també és diferent segons l'edat i s'identifica al menú amb diferents bandes de color: **2-5 anys**, **6-12 anys** i **13-18 anys**.

Es disposa de la informació relativa als **al.lèrgens** que conté cada dinar.

Novetat Cada mes introduïrem un plat nou amb la finalitat que els alumnes es familiaritzen amb nous aliments, sabors, ingredients o guarnicions.

Per tal de fomentar **l'alimentació sostenible**, utilitzem aliments de proximitat, de temporada i de producció ecològica que identifiquem amb aquesta etiqueta:



Suggeriments **per a completar el menú diari**:

- El **desdejuni** ha d'incloure fruita fresca/seca, lactis vegetals o animals (si ovolactovegetarià) i cereals (pa, cereals de desdejuni, galletes o rebosteria casolana) preferiblement integrals.
- Per al **mitjà matí i el berenar** s'alternarà la fruita (fresca i seca) i els lactis amb els entrepans xicotets. S'evitaràn els pastissos, la brioixeria industrial i les begudes ensucrades.