

3r
trimestre

menú 2021 2022 vegetarià



escolagavina

Pares, mares, xiquets, xiquetes... mestres:

JUNY 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1   Potatge de cigrons amb tomaca, coliflor i carlota (12) Truita de creïlla amb amanida (3) 636kcal Prot40g Hdc74g Lip20g Entrepà de formatge SOPAR: Amanida de formatge fresc. Panini de tomaca i formatge.	2 Paté d'albergínia i cigrons Cap de llom al forn en salsa de verdures 599kcal Prot30g Hdc68g Lip23g Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i fesols. Canelons de verdures.	3 Amanida grega (7) Arròs de verdures 626kcal Prot36g Hdc80g Lip18g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida amb gambes i alvocat. PIZZA casolana de verdures.
6  Tallarins amb tomaca i albergínia (1) Hamburguesa vegetal (6) 673kcal Prot26g Hdc86g Lip25g Entrepà de formatge SOPAR: Crema de porro. Crep de verdures i formatge.	7 Crema de porro i creïlla Tofu amb salsa de verdures i amanida completa (4) 624kcal Prot50g Hdc70g Lip16g Pa amb oli i sal SOPAR: Verdures a la planxa i tofu	8   Llenties amb carlota i nap (12) Lasanya de verdures Kcal657 Prot31g Hdc86g Lip21g Entrepà d'hummus SOPAR: Amanida completa. Saltejat de salmó amb albergínia i carabasseta.	9 Gaspatxo andalús amb crostons de pa (1) Brotxetes de coliflor al forn amb xips de creïlles i albergínia 655Kcal Prot45g Hdc85g Lip15g Entrepà de pernil SOPAR: Amanida completa. Hamburguesa d'espínacs.	10 Amanida amb formatge fresc (7) Arròs a la milanesa 655kcal Prot40g Hdc74g Lip20g Entrepà de tomaca SOPAR: Amanida completa. Arròs de coliflor al curri.
13  Macarrons amb tomaca i alfàbega (1) Truita a la francesa (3) 663kcal Prot45g Hdc87g Lip15g Fruita SOPAR: Crema de carabasseta, boletes mozzarella, crostons de pa integral i ou dur	14 Crema de napicol, creïlla i poma. Heura al forn amb verdures de temporada forneres (4) 575kcal Prot35g Hdc75g Lip15g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida completa. Mandonguilles de bròquil amb salsa de verdures i creïlles.	15  Fesols amb nap i creïlla (12) Truita de espínacs (3) 724kcal Prot55g Hdc81g Lip20g Coca de llanda SOPAR: Crema de verdures amb pimentons del padró.	16 <i>Salmorejo</i> Hamburguesa completa de verdures (1,6,7) 759kcal Prot60g Hdc78g Lip23g Coca de llanda SOPAR: Amanida completa amb nous, i formatge fresc. Truita de creïlla.	17 Arròs a la cubana (3) Nuggets de bròquil amb amanida completa (3,1) 637kcal Prot45g Hdc85g Lip13g Entrepà de formatge SOPAR: Gaspatxo. Rotllets primavera de verdura amb salsa de soja s/ sucre.
20   Amanida completa amb pipes, olives i dacs (8) Raviolis amb salsa de formatge (1,7) 701kcal Pro56g Hdc81g Lip17g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida d'enciam mixt, granada, nous i tomaca. Seità amb tomaca i ceba al forn.	21 Ensaladilla russa amb soja texturitzada (3,6,7) Pizza de tomaca i carabasseta (1,7) 608kcal Prot22g Hdc85g Lip20g Entrepà de pernil SOPAR: Sopa freda de tomaca. Hamburguesa de verdures amb creïlles al forn.			



La classe de 3 anys menjarà menú adaptat. Espaguettis, macarrons i espirals són ecològics

AL·LÈRGENS: