COL.LEGI SAGRADA FAMILIA

Dieta: VEGÀ (SI LLET)

Abril - 2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 **FESTIU**	2 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA VERDURES A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	3 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL "BURRITOS" VEGETARIANS AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	4 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES PATATES FREGIDES FRUITA	5 *RECEPTA FISH REVOLUTION* ARRÒS PILAF MEDITERRANI TOFU A LA JARDINERA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT
8 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC PATATES FREGIDES FRUITA	9 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA GRATINADA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	10 SOPA JULIANA (AMB VERDURES) TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	11 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	12 *MAR ROIG: EGIPTE* SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES) MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	16 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET LLENTIES A LA VINAGRETA ENCIAM I CEBA FRUITA	17 PÈSOLS AMB PATATES PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS IOGURT	18 MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL HAMBURGUESA VEGETAL PATATES A DAUS FRUITA	19 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA CIGRONS AMB VERDURES FRUITA
22 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE ENCIAM I CEBA FRUITA	23 *DIADA DE SANT JORDI* TRINXAT DE COL AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL PATATES "GAJO" FRUITA	24 *STOP FOOD WASTE* CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I PATATA AMB CROSTONS CIGRONS AMB VERDURES GELAT	25 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA TOFU AMB SALSA DE VERDURES ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	26 ARRÒS THAI FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA
29 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA FRICANDÓ DE FILET VEGETAL PATATES A DAUS FRUITA	30 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT			

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- Tenim cura del planeta.

www.**scolarest**.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja

Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raïm
Maduixa
Magrana

VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba blanca
Ceba vermella
Porro

All fresc
Col
Llombarda
Cols de Brussel·les
Coliflor
Bròquil

Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates

PEIXOS

Bonítol del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix espasa

Salmó
Sèpia
Truita

Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS

Si hem dinat... podem sopar:

Cereals, fècules o llegums → **Verdures, hortalisses crues o llegums cuits**

Verdures → **Cereals o fècules**

Carn → **Peix o ou**

Peix → **Carn magra o ou**

Ou → **Peix o carn magra**

Fruita → **Lactis o fruita**

Lactis → **Fruita**

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTES:

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

INGESTA DIÀRIA RECOMANADA: 4 g

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUDES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.