



# ESCOLA EL CARLIT OVOLACTOVEGETARIANA-MAIG 2021

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Verdura amb patata	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, oli i amb daus de tofu)	Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Pasta integral a la carbonara sense bacon i amb daus de tofu	Hamburguesa vegetal al forn amb ceba i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Cigrons saltats amb tomàquet	Truita a la francesa amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida de pasta (tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Verdures amb patata amb amanides amb oli d'oli	Amanida russa sense tonyina
Llenties estofades amb arròs	Truita de ceba i patata amb carbassó arrebossat	Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet	Arròs amb salsa de xampinyons i daus de tofu formatge ratllat	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida de llenties (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)	Mongeta verda amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassa i poma	Tabulé (amanida de cous cous)	
Truita a la francesa amb enciam i olives	Arròs amb daus de tofu al curri	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Hamburguesa a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	<b>FESTIU</b>
Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, tonyina i ou dur)	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Amanida de llacets amb tomàquet, pastanaga, olives i formatge fresc
<b>FESTIU</b>	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita a la francesa amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31				
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva				
Amanida de llenties (tomàquet, olives, sense tonyina i pastanaga ratllada)				
Fruita de temporada				



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Oli d'oliva :  
a cada àpat



Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana