

Escola La Floresta	MENÚ VEGETARIÀ (TOFU)	GENER
---------------------------	------------------------------	--------------

	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Dinar	Amanida principal Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Macarrons amb tomàquet Estofat de tofu amb amanida Fruita	Sopa de brou vegetal Hamburguesa de llegum amb puré de patata casolà iogurt natural	Arròs amb tomàquet Saltat de verdures amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa Pizza vegetal Fruita
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Dinar	Espaguetis integrals amb verdures Hamburguesa de llegum i xips de verdures casolanes Fruita	Crema de verdura Saltat de pasta i alls tendres amb amanida iogurt natural	Patates guisades amb verdures Cuscús i verdures Fruita	Minestra de verdura Llenties guisades amb arròs Fruita	Arròs a la cassola vegetal Tofu arrebossat i amanida Fruita
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Dinar	Espirals amb tomàquet Hamburguesa d'arròs i verdura amb amanida Fruita	Amanida complerta Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Brou vegetal amb arròs i fideus Tofu guisat amb bolets i patata al caliu iogurt natural	Crema de verdura amb crostons Cigrons guisats amb cuscús Fruita	Arròs tres delícies vegetal Croquetes de verdura i amanida Fruita
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de llegum amb amanida Fruita	Verdura del temps Hummus de cigrons Fruita	Espaguetis amb tomàquet Daus de tofu a l'allet amb amanida Fruita		



Són ecològics certificats les verdures, les hortalisses, les fruites, la pasta, el llegum, la vedella un cop al mes, la sal, el peix es fresc i de proximitat. El tipus de peix no es pot confirmar fins un dia abans.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. Nº de col·legiat 7255.

***El menú inclou el pa diari**