

# ESCOLA LES ACÀCIES

## MARÇ 2023

### MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS  FIDEUÀ <b>VEGETAL</b> AMB PÈSOLS  FRUITA DEL TEMPS	SOPA <b>VEGETAL</b>  TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM  FRUITA DEL TEMPS	TRINXAT DE COL I PATATA ( <b>SENSE CARN</b> )  <b>TOFU SALTAT</b> AMB CEBA I XAMPINYONS  IOGURT	CREMA DE LLEGUMS  PASTÍS DE PATATA AMB VERDURES GRATINADES  FRUITA DEL TEMPS	<b>PURÉ DE VERDURA (SENSE LLET)</b>  ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ECO I <b>PÈSOLS</b>  FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA ECO  <b>FALAFELS</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS <b>ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT</b>  TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS  <b>HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  IOGURT	ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET CASOLÀ  <b>OUS REMENATS</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ECO ESTOFADES AMB PASTANAGA  <b>PATATES GRATINADES AMB VERDURES</b>  FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>DIA MUNDIAL DE LA FELICITAT</b> ESPAGUETIS <b>AMB TOMÀQUET I FORMATGE</b>  TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL  FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES  <b>HAMBURGUESA VEGETAL</b> AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL  FRUITA DEL TEMPS	<b>GASTRONOMIA DE JAPÓ</b> FIDEUS "YAKISOBA" ( <b>SENSE CARN</b> )  <b>TOFU/ SEITÀ "YAKITORI"</b>  TORRADES DE MEL DE SHIBUYA 	PURÉ DE CARBASSÓ  CANELONS D'ESPINACS GRATINATS  FRUITA DEL TEMPS	<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMERES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA  FRUITA DEL TEMPS	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES ( <b>SENSE CARN</b> )  <b>FALAFEL DE CIGRONS</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS <b>DOS DELÍCIES (SENSE CARN)</b>  <b>OUS REMENATS AMB TOMÀQUET</b>  IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA  <b>TOFU</b> AMB SALSETA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  FRUITA DEL TEMPS	SOPA <b>VEGETAL</b> AMB PASTA  <b>MANDONGUILLES VEGETALS CASOLANES</b> AMB SUAU SALSETA I AMANIDA  FRUITA DEL TEMPS
MACARRONS ECO AL PESTO  <b>OUS DURS AMB SAMFAINA</b>  FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTAT AL CURRI <b>AMB VEGETALS</b>  <b>HAMBURGUESA VEGETAL</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES I PÈSOLS  PIZZA CASOLANA ( <b>SENSE CARN</b> )  <b>POSTRE ESPECIAL (S/CARN)</b>		

Les fruites del temps són: maduixes, poma, pera, plàtan, taronja,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

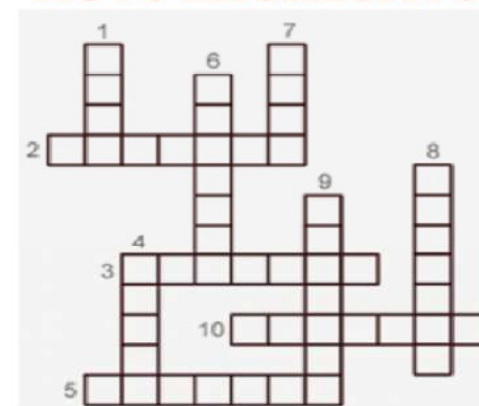
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix provinent de les llotges catalanes, varietats segons mercat: sorell, bròtola, sardina, seitó, canana, verat...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

### MOTS ENCREUATS



8 Dia Internacional de la Dona 

20 Dia Internacional de la Felicitat



**Un cop al mes, postre casolà**



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat