

# LA INMACULADA

Dieta: VEGANO

Gener - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES  
PÈSOLS AMB PASTANAGA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
SEITAN A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOIA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS  
TOFU AMB Salsa DE VERDURES  
TOMÀQUET NATURAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
TEMPE A LA PLANXA  
PURÉ DE PATATES CASERO  
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA  
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
SEITAN A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB ESPINACS  
PATATA AL FORN  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA  
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

27

PATATES SALTADES AMB VERDURA  
FUSILLI AMB BOLONYESA VEGETAL  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSÓ  
SEITAN AMB Salsa DE TOMÀQUET  
FRUITA

31

MACARRONS SALTEJATS  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

AQUI ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Observacions:

**SCOLAREST**

Alimentació  
saludable i  
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

## SI HEM DINAT:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS  
VERDURES  
CARN  
PEIX  
OU  
FRUITA  
LÀCTICS

## PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS  
CERELS O FÈCULES  
PEIX O OU  
CARN MAGRA O OU  
PEIX O CARN MAGRA  
LÀCTICS O FRUITA  
FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENESTAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.  
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS GROUP | Scolarest