

INSTITUT TERESA PÀMIES - BARCELONA

MAIG

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
4	5	6	7	8
· Amanida d'espíral amb cogombre, tomàquet i olives* · Truita de formatge* · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · logurt Natural	· Patata bullida amb pastanaga i bledes · Estofat de seità amb pipes · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb arròs · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Fruita del temps	
11	12	13	14	15
· Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) · Tofu al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams, tomàquet i pastanaga · logurt Natural	· Espaguetis amb salsa napolitana · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Cigrons amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams, tomàquet i cogombre · Fruita del temps	
18	19	20	21	22
· Espíral amb salsa de formatge · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams, olives* i remolatxa · Fruita del temps	· Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur · Llenties guisades amb pastanaga · Fruita del temps	· Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* · Salsitxes vegetals amb patates xips · Fruita del temps	· Arròs amb carbassó i ceba · Estofat de mongetes · logurt Natural	
25	26	27	28	29
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Crema de llenties vermelles i porros · Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada · Amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	· Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet · Mongetes saltades · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Cigrons tikka masala · Fruita del temps	

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.