

INSTITUT TERESA PÀMIES - BARCELONA

JUNY

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 • Amanida d'espírels amb cogombre, tomàquet i olives* • Salsitxes vegetals al forn • Fruita del temps	2 • Cigrons guisats amb verdures • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams, cogombre i blat de moro* • Fruita del temps	3 • Sopa vegetal amb arròs • Hamburguesa vegetal • Amanida d'enciams, olives* i sèsam • Fruita del temps	4 • Trinxat de patates i bledes • Mongetes saltades amb all i julivert • Amanida d'enciams, poma i tomàquet • Iogurt Natural	5
8 • Cous cous amb verdures • Tofu al forn amb carbassó i salsa de ceba • Iogurt Natural	9 • Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet • Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà) • Fruita del temps	10 • Espaguetis amb salsa napolitana • Salsitxes vegetals • Amanida d'enciams, pastanaga i germinats • Fruita del temps	11 • Carbassó, pastanaga i patates al forn • Truita de formatge* • Amanida d'enciams, pipes i olives* • Fruita del temps	12 FI DE CURS - BON ESTIU !!!
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

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 guarició 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 seïtà 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.