

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Crema de verdures Tofu al forn amb all i llimona amb arròs i amanida logurt	3 Hummus de mongetes blanques amb crostonets Rossejat de fideus de verdures Fruita del temps
6 Arròs tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	7 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	8 Crema de verdures de temporada Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps	9 Amanida de pasta (sense tonyina) Truita d'espínacs amb amanida logurt	10 Saltat de mongetes amb all i julivert Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps
13 Llenties estofades Truita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Dauets de tofu al forn marinats amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps	16 Empedrat de cigrons Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida logurt	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Ous remenats amb amanida Fruita del temps	22 Crema de llegums Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	23 Macarrons amb salsa carbonara vegetal Hamburguesa vegetal amb amanida logurt	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps
27 Amanida de llenties Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	28 Crema torrada Nuggets vegetals amb amanida Fruita del temps	29 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps	30 Arròs cantonès (sense pernil) Tofu amb salsa teriyaki i amanida logurt	31 Espirals amb oli d'oliva extra verge amb grana padano Ous durs farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps