

MENÚ ABRIL VEGÀ SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29 abr	2 abr / 30 abr	3 abr	4 abr	5 abr
Patates amb espinacs i quinoa amb llavors de sèsam i tomata triturada	Amanida de tomata i tofu <hr/> Seità amb patates	Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada i lleties amb nous i llavors	Fajitas amb hummus de cigrons, cirerols, pastanaga i enciam	Mongeta verda amb patata <hr/> Hamburguesa de mongetes blanques
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 abr	9 abr	10 abr	11 abr	12 abr
Amanida d'enciams i taronja amb nous	Sopa de fideus <hr/> Heura al forn o planxa amb ceba	Amanida de lleties amb pebrot verd, olives, ceba, blat de moro i tomata	Amanida de tomata i espàrrecs blancs, arròs i lleties	Pizza casolana amb tomata, heura xampinyons i formatge vegà ratllat
Truita amb farina de cigró de patata i ceba				
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15 abr	16 abr	17 abr	18 abr	19 abr
Seità arrebossat amb patata i tomata	Amanida d'espinacs amb maduixes i tofu, quinoa	Soja texturitzada amb sanfaina i daus de patata	Amanida de tomata i alvocat i llavors de sèsam torrat <hr/> Heura a la planxa	Truita amb farina de cigró de carabassó i ceba amb pa integral
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
22 abr	23 abr	24 abr	25 abr	26 abr
Amanida d'alvocat amb maduixes	SANT JORDI	Sopa	Puré de carabassó	Amanida de cogombre amb pastanaga
Truita amb aquafaba de patata i ceba		Tofu al curry amb ceba	Sandvitx de pa integral amb hummus, tomata, espàrrecs i nous	Tofu "ranxeros" amb pa integral
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

Ingredients:

- 1 bloc de tofu sedòs
- 1/2 ceba dolça mitjana
- 2 tomàquets madurs i durs
- 1 gra d'all
- 2 cullerades de salsa de tomàquet
- 3 cullerades d'oli vegetal
- Truites de blat de moro
- 1 ram de coriandre picat
- Sal / Pebre al gust

Preparació:

- 1- En una paella, poseu dues cullerades de l'oli a escalfar.
- 2- Afegir la ceba, d'all molt ben picat.
- 3- Quan estiguin fets, afegir la sal, el pebre (opcional), el coriandre picat i els tomàquets picats. Afegiu-hi dues cullerades de salsa de tomàquet. Barrejar-ho tot, retirar la paella del foc i reservar.
- 4- En una altra paella, poseu l'oli restant a escalfar.
- 5- Afegir el tofu sedòs i fer-los remenats, és a dir, barrejats. Quan estiguin fets, reserveu-los.
- 6- En una altra paella, poseu a escalfar les truites de blat de moro, d'una banda i de l'altra.
- 7- Per muntar el plat, primer posar la truita, després la barreja del tomàquet, i per sobre el tofu.