

MENÚ MAIG VEGÀ SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 mai	28 mai	29 mai	2 mai /30 mai	3 mai / 31 mai
Mongeta verda amb patata	Hummus de cigrons amb pa de pita	Amanida de patata, tomata i ceba	Quinoa amb pebrot vermell, poma, enciam, alvocat	Pizza casolana amb tomata natural triturada, heura esmicolat, xampinyons i olives
Trita amb farina de cigró d'albergínia	Bastonets de pastanaga, cogombre i cirerols	Remenat de tofu sedòs d'espàrrecs verds		
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 mai	7 mai	8 mai	9 mai	
Amanida d'enciams i maduixes amb alvocat, llenties, patata i llavors de xia	Carabassó amb pastanaga, patata, cigrons i llavors de lli	Amanida de llenties amb pebrot verd, olives, ceba blat de moro, tomata i nous	Amanida de tomata, espàrrecs blancs, arròs i ametlles	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	14 mai	15 mai	16 mai	17 mai
Trita amb farina de cigró de patata i ceba	Mongeta verda amb arròs i quinoa	Amanida de tomata i pebrot verd	Patata al vapor	Pa amb hummus de cigrons i pebrot vermell
		Trita amb farina de cigró de patata i ceba	Hamburguesa vegetal a la planxa amb escalivada	Amanida de brots verds, taronja i espàrrecs blancs
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20 mai	21 mai	22 mai	23 mai	24 mai
Amanida d'enciams, formatge, nous, alvocat i llenties	Coliflor amb pastanaga i llavors de lli	Sopa	Puré de carabassó amb avellanes torrades	Mini pizzas d'albergínia amb trossets de seità
	Cigrons amb tomata i ceba	Tofu al curry amb espàrrecs verds	Sandvitx de pa integral amb alvocat, tomata i heura	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

MANDONGUILLES DE POLLASTRE/HEURA

Ingredients:

- 1 pit de pollastre picada / 100g d'heura
- 1/2 ceba tendra tallada a trossets molt petits
- 1 poma reineta ratllada
- 1 ou M / llavors de lli amb aigua
- 1 iogurt grec o iogurt vegetal
- 4 cullerades de pa ratllat

Preparació:

8. Posem la carn picada de pollastre en un bol i incorporem la ceba tendra fresca trossejada. Barregem bé.
9. Hi afegim la poma ratllada, un ou i un iogurt grec.
10. Barregem bé tot i finalment afegim el pa ratllat
11. Amassem fins que tots els ingredients s'uneixin i portem a la nevera durant 1h.
12. Transcorregut el temps, ens enfarinem les mans per evitar que la carn s'enganxi i formem les nostres boletes.
13. Aboquem unes gotes d'oli d'oliva a la paella, fregim les mandonguilles, que quedaran crues per dins.
14. Acabem la cocció de les mandonguilles al forn, durant 5 – 10 minuts a 180°, calor amunt i avall (forn preescalfat).