



MENÚ MAIG – SOPAR – NO CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 maig	5 maig	6 maig	7 maig	8 maig
Rememant d'ou amb espàrrecs i daus de patata	“Fajitas” amb mongetes vermelles, mango, alvocat i vinagreta	Truita de carabassó i ceba amb guarnició d'arròs bullit	Sopa de fideus	Bròquil amb pastanaga
Fruita	Fruita	Fruita	Llenguado a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Torrada de pa integral amb ou a la planxa
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 maig	13 maig	14 maig	15 maig	15 maig
	Torrades amb alvocat i formatge	Sopa de pistons	Pa amb hummus de cigrons, bastontets de pastanaga i cogombre	Amanida de lleties amb tomata i ceba
	Amanida de tomata	Heura amb pebrot escalivat	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18 maig	19 maig	20 maig	21 maig	22 maig
Amanida d'enciams, arròs, tomata i tofu arrebossat	Mongeta verda amb carabassó	Amanida de cigrons amb pebrot roig, pebrot verd i tomata	Pa torrat amb hummus de mongeta, i tomata amanida	Truita de patata i ceba
Fruita	Salmó al vapor	Fruita	Fruita	Amanida d'alvocat amb maduixes
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
25 maig	26 maig	27 maig	28 maig	29 maig
Puré de lleties saltades amb ceba i all	Truita de patata i ceba	Amanida de síndria amb formatge feta	Sardines amb patata al vapor	Pizza casolana de nous i formatge vegà
Amanida d'enciam, pera i formatge	Carabassa al forn	Heura a la planxa	Cogombre amanit	Fruita

Ingredients (2 pizzes mitjanes)

Base ràpida (sense llevat de forner)

- 200 g farina de blat (o 50% integral)
- 1 iogurt vegetal natural (125 g, sense sucre)
- 1 culleradeta llevat químic (tipus Royal)
- 1 cullerada oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de sal

Cobertura

- 4–5 cullerades de tomàquet triturat o salsa de tomàquet sense sucres afegits
- Verdures al gust: pebrot, xampinyons, carbassó, tomàquet cherry, blat de moro...
- 1 pot petit de cigrons cuits (opcional, per afegir proteïna)
- Orenga o herbes seques
- Opcional: “formatge” vegà o alternativa casolana (hummus o crema d'anacards)

Elaboració (20–25 min)

11. Massa: barreja tots els ingredients fins obtenir una massa homogènia. No cal amassar molt (1–2 minuts).
12. Estira-la amb corró sobre paper de forn (gruix fi).
13. Preenforna la base 8–10 min a 200 °C.
14. Afegeix el tomàquet, les verdures i els cigrons (lleugerament aixafats).
15. Forneja 10–12 min més fins que estigui daurada.

Acaba amb un raig d'oli d'oliva i orenga