



MENÚ MAIG – SOPAR - VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 maig	5 maig	6 maig	7 maig	8 maig
Rememant amb farina de cigrò d'espàrrecs i daus de patata	“Fajitas” amb mongetes vermelles, mango, alvocat i vinagreta	Truita amb farina de cigrò de carbassó i ceba amb guarnició d'arròs bullit	Sopa de fideus	Bròquil amb pastanaga
Fruita	Fruita	Fruita	Cigrons amb enciam i pastanaga ratllada	Torrada de pa integral amb tofu sedós a la planxa
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 maig	13 maig	14 maig	15 maig	15 maig
Torrades amb alvocat i formatge vegà	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	Fruita	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 carbassó	Amanida de cigrons amb pebrot roig, pebrot verd i tomata	Pa torrat amb hummus de mongeta, i tomata amanida	Truita amb farina de cigrò de patata i ceba
Fruita	Heura al vapor			Amanida d'alvocat amb maduixes
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
25 maig	26 maig	27 maig	28 maig	29 maig
Puré de lleties saltades amb ceba i all	Truita amb farina de cigrò, llavors de lli, patata i ceba	Amanida de síndria amb tofu	Hamburguesa de cigrons amb patata	Pizza casolana de nous i formatge vegà
Amanida d'enciam, pera i formatge vegà	Carabassa al forn	Heura a la planxa	Cogombre amanit	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	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)

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

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