

## MENÚ JUNY – SOPAR - VEGETARIÀ

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|--|--|--|---|
| 4 maig   | 5 maig   | 6 maig   | 7 maig   | 8 maig  |
| Truita de farina de cigró amb espinacs i pa integral | “Fajitas” amb mongetes vermelles, mango, alvocat i vinagreta | Amanida d’enciam, tomata i pastanaga                   | Gaspaxo amb crostonets de pa                                   | Pizza casolana de tomata triturada, ceba i nous amb formatge vegà |
| Fruita   | Fruita   | Daus de tofu amb guacamole                             | Llenties saltades amb ceba i patata                            | Fruita  |
| Fruita   | Fruita   | Fruita   | Fruita   | Fruita  |
| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
| 12 maig  | 13 maig  | 14 maig  | 15 maig  | 15 maig   |
| Amanida de tomata, alvocat i maduixes                | Espinacs saltats amb panses i nous                           | Tomata amb formatge vegà i alfàbrega                   | Amanida de cigrons amb cogombre, tomata, blat de moro i olives | Crema freda de carabassó i patata                                 |
| Torrades de pa amb hummus de cigrons                 | Arròs amb llenties, nous, pebrot verd i olives negres        | Truita de farina de cigró amb patata i ceba            | Fruita   | Pa integral amb hummus de llenties i farina d’ametlla             |
| Fruita   | Fruita   | Fruita   | Fruita   | Fruita  |
| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
| 18 maig  | 19 maig  | 20 maig  | 21 maig  | 22 maig   |
| Mongeta verda, cigrons i patata                      | Amanida cèsar: d’enciams, arròs, tomata i seità arrebossat   | Hummus amb bastonets de pastanaga, tomata i pa de pita | Pa torrat amb tofu sedós i tomata amanida                      | Truita de farina de cigró amb patata i ceba                       |
| logurt de soja amb nous                              | Fruita   | Fruita   | Fruita   | Amanida d’alvocat amb maduixes                                    |
| Fruita   | Fruita   | Fruita   | Fruita   | Fruita  |

## GASPATXO

### Ingredients

- 1 kg de tomàquets madurs
- 1 cogombre petit
- 1 pebrot verd
- 1 gra d’all
- 50 g de pa sec (opcional, per donar textura)
- 3 cullerades d’oli d’oliva verge extra
- 1-2 cullerades de vinagre de Xerès
- Sal al gust
- 200 ml d’aigua freda (ajusta segons la textura)

### Elaboració

8. Renta i talla els tomàquets, el cogombre i el pebrot.
9. Remulla el pa amb una mica d’aigua durant 5 minuts.
10. Posa-ho tot a la batidora: verdures, all, pa, oli, vinagre i sal.
11. Tritura-ho fins aconseguir una textura ben fina.
12. Afegeix-hi aigua freda si el vols més lleuger.
13. Cola’l si prefereixes una textura més suau.
14. Deixa’l refredar a la nevera almenys 1 hora abans de servir.