



MENÚ SETEMBRE – VEGÀ (SOPAR)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 set	9 set	10 set	
	Truita amb farina de cigró de carbassó i ceba amb pa integral, tomàquet amanit i un grapat de nous	Tempeh al forn amb moniato i bròquil. Amanida de tomàquet i llavors de sèsam	Seitan al forn amb carbassó i pebrot amb guarnició d'arròs integral	
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 set	15 set	16 set	17 set	18 set
Tofu marinat al forn amb bròquil, pastanaga i moniato amb oli d'oliva i lli mòlt afegit al final	Crema de carbassa i pastanaga amb croquetes casolanes de llenties vermelles i civada. Pa integral	Cigrons saltats amb carbassó, ceba i tomàquet i cuscús integral	Hamburguesa casolana de tofu i civada amb patata al forn, tomàquet amanit i amanida verda	Llenties estofades amb verdures i arròs integral
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
21 set	22 set	23 set	24 set	25 set
Tires de seitan amb verdures al forn i patata rostida, amb una mica de tahina o sèsam mòlt com a salsa	Amanida tèbia de mongetes blanques, carbassa rostida, pastanaga i espinacs, amb pa integral i nous picades	Hamburguesa de llenties i pastanaga amb amanida de tomàquet, cogombre i patata al forn	Tofu sedós en crema de carbassó i porro, amb torrada integral amb hummus de pebrot i un toc de lli mòlt	Cigrons guisats amb espinacs, pastanaga i patata, amb pa integral
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 set		30 set		
Tempeh saltat amb carbassó, pebrot i moniato, amb amanida d'enciam i tomàquet		Mongetes blanques saltades amb bolets, carbassó i arròs integral, amb amanida de tomàquet i llavors de xia hidratades en un iogurt vegetal enriquit		
Fruita		Fruita		

Hamburgueses de llenties vermelles, pastanaga i civada

Ingredients per a 4-5 racions

- 180 g de llenties vermelles seques
- 1 pastanaga gran ratllada
- ½ carbassó ratllat i ben escorregut
- 1 ceba petita picada molt fina
- 80 g de flocs de civada fins
- 1 cullerada de lli mòlt
- 2-3 cullerades d'aigua
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Orenga, pebre vermell dolç o comí, al gust
- Sal iodada, en poca quantitat

Elaboració

6. Renteu les llenties vermelles i coeu-les amb aigua durant uns 10-12 minuts, fins que quedin tendres. Escorreu-les molt bé.
7. Sofregiu lleugerament la ceba amb l'oli d'oliva. Afegiu-hi la pastanaga i el carbassó i cuineu-ho 4-5 minuts.
8. Barregeu les llenties amb les verdures, la civada, el lli mòlt, les espècies i l'aigua. Aixafeu parcialment la barreja amb una forquilla fins a obtenir una massa modelable.
9. Deixeu reposar 10 minuts perquè la civada absorbeixi la humitat.
10. Formeu hamburgueses petites i cuineu-les al forn, a 200 °C, durant uns 20 minuts, girant-les a mitja cocció. També es poden fer a la planxa amb poc oli.