

OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
<p>Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge</p> <p>Seitan amb niu de tomàquet i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons de pa</p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya amb col, patata i NO cansalada</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam, pipes i pastanaga</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida verda completa enciam, formatge fresc, blat de moro i olives</p> <p>Llenties amb verdures carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llacets napolitana amb sofregit de tomàquet i formatge</p> <p>Truita amb enciam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<p>Saltat de patata, carbassó i pastanaga</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita francesa amb enciam, olives i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis a la crema crema de llet i formatge</p> <p>Tofu amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons amb patates i NO bacó</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam, pipes i pastanaga</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de mongetes seques i verdures</p> <p>Taboulé de cuscús amb pipes, olives, blat de moro i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<p>Espirals tricolor amb formatge i orenga</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates braves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb verdures de primavera carbassó, pastanaga, tomàquet i ceba</p> <p>Truita de carbassó amb enciam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Verdura</p> <p>Amanida de llenties blat de moro, formatge fresc, pipes i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
<p>FESTIU</p>	<p>Macarrons a la crema amb crema de llet i formatge</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam, olives i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de patata camperola amb olives, blat de moro, tomàquet i ou dur</p> <p>Tofu amb salsa amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures i cigronets</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam, olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 31				
<p>Trinxat de patata i bròquil</p> <p>Pizza margarita mozzarella, sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada</p>				

La pasta, l'arròs, els llegums i el iogurt són ecològics



Revisat per Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica