

LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 4

Crema de pastanaga **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb pèsols

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 5

Cuscús de verdures
amb vegetals **ECO** de temporada

Seitan estofat
amb verdures i patata **ECO**
logurt **ECO** a granel

Dimecres 6

Verdura

Llenties **ECO** estofades
amb sofregit de verdures **ECO**
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 7

Trinxat de bròquil i patata **ECO**

Tofu amb salsa de formatge

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 8. Dia de proteïna vegetal

Macarrons **ECO** amb tomàquet i olives

Estofat de mongetes blanques **ECO**

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 11

Sopa de pistons **ECO**
brou vegetal i vegetals **ECO**
Hamburguesa de cigrons
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 12

Verdura

Cigrons **ECO** estofats amb espinacs

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 13

Arròs **ECO** caldós amb vegetals de
temporada

Seitan amb salsa de tomàquet
amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Dijous 14. Dia de proteïna vegetal

Crema de coliflor **ECO**

Estofat de llenties **ECO**
amb sofregit de verdures **ECO**
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 15

Patates estofades amb verdures **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Tofu amb salsa agredolça

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 18

Tricolor de verdures
amb mongeta verda, pastanaga i patata

Llegum a la jardineria

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 19

Verdura

Mongetes blanques **ECO** guisades
amb verdures
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 20

Crema de pèsols

Seitan rostit
amb farigola i patates
logurt **ECO** a granel

Dijous 21

Espirals **ECO** marcianets
amb alfàbrega i formatge ratllat

Falàfel

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 22. Dia de proteïna vegetal

Arròs **ECO** a la napolitana

Llenties **ECO** estofades
amb sofregit de verdures **ECO**
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 25

Dimarts 26

Dimecres 27

Dijous 28

Divendres 29

SETMANA SANTA

