

LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 1

FESTIU

Dimarts 2

Macarrons **integrals** amb sofregit de tomàquet amb formatge ratllat
Croquetes d'espínacs amb patates xips
Pinya en el seu suc

Dimecres 3

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

Dijous 4

Mongeta verda amb patata
Tofu amb salsa de soja i mel amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 5. Dia de proteïna vegetal

Arròs **ECO** amb verdures
Mongetes blanques **ECO** estofades
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 8. Menú temàtic

Amanida de pasta **ECO** amb vegetals, formatge i olives
Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i seitán
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 9. Ens ho mengem tot

Crema de carbassó amb crostonets de pa
Croquetes d'espínacs

Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** amb sofregit de l'Àvia
Cassoleta de llenties **ECO**
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 11

Trinxat de col i patata **ECO**
Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Divendres 12

Verdura
Cigrons **ECO** amb sofregit de verdures
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 15

Bròquil amb patata **ECO**
Tofu encebata
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 16

Verdura
Mongetes blanques **ECO** estofades amb patata
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 17

Crema de pastanaga **ECO**
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** a granel

Dijous 18. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** al curri amb verdures **ECO** de temporada
Guisat de llenties **ECO** amb verdures
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 19

Espaguetis **ECO** amb salsa de formatge
Croquetes d'espínacs
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Cuscús de verdures **ECO**
Llegums a la jardinera
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 23. Sant Jordi

Macarrons **integrals** amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga
Varetes de verdura amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Dimecres 24

Verdura
Cigrons **ECO** saltejats amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 25

Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata
Croquetes d'espínacs
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 26. Dia de proteïna vegetal

Arròs **ECO** marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat
Mongetes blanques **ECO** estofades
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 29

Verdura
Amanida de llenties **ECO**
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 30

Crema de porros **ECO**
Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 1

FESTIU

Dijous 2

Arròs **integral** a la napolitana
Llegum saltejat amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 3

Espirals **ECO** al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

