

OVOLACTOVEGETARIÀ, NO MONGETA BLANCA



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

Llenties **ECO** estofades amb verdures **ECO** de temporada  
Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
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  
**Truita francesa**  
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  
**Truita francesa**  
Plàtan

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

Cigrons **ECO** amb sofregit de verdures  
Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro  
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 15

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

Dimarts 16

**Verdura amb patata** no mongeta verda ni pèsols  
Truita de pastanaga amb enciam i olives  
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  
**Truita francesa**  
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Cuscús de verdures **ECO**  
**Llegums (NO mongeta blanca) 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

Cigrons **ECO** saltejats amb all i julivert  
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro  
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  
**Truita francesa**  
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 29

Amanida de llenties **ECO**  
**Ou dur amb tomàquet**  
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  
**Truita francesa** 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

