

OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 1

FESTIU

Dimarts 2

Dimecres 3

Dijous 4

Divendres 5. Dia de proteïna vegetal

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

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

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

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

Dilluns 8. Menú temàtic

Dimarts 9. Ens ho mengem tot

Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal

Dijous 11

Divendres 12

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

Crema de carbassó amb crostonets de pa
Truita francesa
Plàtan

Arròs **integral** amb sofregit de l'Àvia

Cassoleta de lentilles **ECO**
Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col i patata **ECO**

Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Cigrons **ECO** amb sofregit de verdures

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

Dilluns 15

Dimarts 16

Dimecres 17

Dijous 18. Dia de proteïna vegetal

Divendres 19

Bròquil amb patata **ECO**

Tofu encebata
Fruita **ECO** de temporada

Mongetes blanques **ECO** estofades amb patata

Truita de pastanaga amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Crema de pastanaga **ECO**

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

Arròs **integral** al curri amb verdures **ECO** de temporada

Guisat de lentilles **ECO** amb verdures
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb salsa de formatge

Truita francesa
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23. Sant Jordi

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26. Dia de proteïna vegetal

Cuscús de verdures **ECO**

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

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

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

Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata

Croquetes d'espínacs
Fruita **ECO** de temporada

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

Dilluns 29

Dimarts 30

Dimecres 1

Dijous 2

Divendres 3

Amanida de lentilles **ECO**

Ou dur amb tomàquet
Fruita **ECO** de temporada

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

FESTIU

Arròs **integral** a la napolitana

Truita francesa amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

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

