

NO CARN, NO MARISC

**Dilluns 8. Proteïna vegetal**

Arròs **ECO** a la napolitana
 amb sofregit de tomàquet casolà
Truïta francesa
 amb patates xips
 Pinya en el seu suc

Dimarts 9

Cigrons **ECO** estofats
 amb verdures **ECO** de temporada
 Truïta de patata i ceba
 amb niu d'enciams
 Fruïta **ECO** de temporada

Dimecres 10

Mongeta verda amb patata
Tofu a l'allet
 amb enciam i pastanaga
 logurt **ECO** a granel

Dijous 11

Espirals **ECO** amb sofregit de verdures
 amb formatge ratllat
 Lluç al forn en salsa verda
 amb enciam i olives
 Fruïta **ECO** de temporada

Divendres 12

Crema de verdures **ECO**
Hamburguesa vegetal
 amb enciam i blat de moro
 Fruïta **ECO** de temporada

Dilluns 15. Menú temàtic

Sopa de l'hort
 amb verdures i pasta **ECO**
Seitan rostit
 amb patata panadera
 Fruïta **ECO** de temporada

Dimarts 16. Ens ho mengem tot!

Guisat de llenties **ECO**
 amb verdures **ECO** de temporada
 Truïta d'espínacs
 amb niu d'enciams
 Fruïta **ECO** de temporada

Dimecres 17

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**
Hamburguesa vegetal
 amb enciam i pastanaga
 logurt **ECO** a granel

Dijous 18. Proteïna vegetal

Arròs **integral** de verdures
 Mongetes seques **ECO** amb all i julivert
 Fruïta **ECO** de temporada

Divendres 19

Crema de porros **ECO**
Truïta francesa
 Fruïta **ECO** de temporada

Dilluns 22

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**
 amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal
 amb niu d'enciams
 Fruïta **ECO** de temporada

Dimarts 23

Cigrons **ECO** guisats amb espínacs
 Truïta de pastanaga
 amb enciam i blat de moro
 Fruïta **ECO** de temporada

Dimecres 24

Tricolor de verdures
 amb mongeta verda, pastanaga i patata
Tofu amb salsa de poma
 logurt **ECO** a granel

Dijous 25. Proteïna vegetal

Espaguetis **integrals** thai
 saltejats amb verdures **ECO** i salsa de soja
 Llenties **ECO** amb porro i pastanaga
 Fruïta **ECO** de temporada

Divendres 26

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Truïta francesa
 Fruïta **ECO** de temporada

Dilluns 29

Arròs **integral** al curri
Truïta francesa
 Fruïta **ECO** de temporada

Dimarts 30

Macarrons **ECO** a la napolitana
 amb formatge ratllat
Estofat de llegum amb patata
 Fruïta **ECO** de temporada

Dimecres 31

Patates estofades amb verdures **ECO**
 amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa vegetal
 amb enciam i pastanaga
 logurt **ECO** a granel

Dijous 1

Crema de pastanaga **ECO**
Pizza de formatge
 Fruïta **ECO** de temporada

Divendres 2

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
 verdures
 Truïta de xampinyons
 amb niu d'enciams
 Fruïta **ECO** de temporada