

## OVOLACTOVEGETARIÀ

**Dilluns 8. Proteïna vegetal**

Arròs **ECO** a la napolitana  
amb sofregit de tomàquet casolà  
Croquetes d'espínacs  
amb patates xips  
Pinya en el seu suc

**Dimarts 9**

Cigrons **ECO** estofats  
amb verdures **ECO** de temporada  
Truita de patata i ceba  
amb niu d'enciams  
Fruita **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  
**Truita francesa**  
amb enciam i olives  
Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 12**

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

**Dilluns 15. Menú temàtic**

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

**Dimarts 16. Ens ho mengem tot!**

Guisat de llenties **ECO**  
amb verdures **ECO** de temporada  
Truita d'espínacs  
amb niu d'enciams  
Fruita **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  
Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 19**

Crema de porros **ECO**  
**Truita francesa**  
Fruita **ECO** de temporada

**Dilluns 22**

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**  
amb formatge ratllat  
**Croquetes d'espínacs**  
amb niu d'enciams  
Fruita **ECO** de temporada

**Dimarts 23**

Cigrons **ECO** guisats amb espínacs  
Truita de pastanaga  
amb enciam i blat de moro  
Fruita **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  
Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 26**

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet  
**Truita francesa**  
Fruita **ECO** de temporada

**Dilluns 29**

Arròs **integral** al curri  
**Truita francesa**  
Fruita **ECO** de temporada

**Dimarts 30**

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

**Divendres 2**

Mongetes blanques **ECO** estofades amb  
verdures  
Truita de xampinyons  
amb niu d'enciams  
Fruita **ECO** de temporada

