

LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 6 Verdura amb patata Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Dimarts 7 Mongeta verda amb patata Estofat de llegums Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO de verdures Cigrons ECO especiats amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Crema de carbassó amb crostonets de pa Seitan rostit amb patates Fruita ECO de temporada	Divendres 10 Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Llegum saltejat logurt ECO a granel
Dilluns 13. Menú temàtic Crema de pèsols Cassoleta d'arròs ECO amb tofu Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Verdura amb patata Mongetes blanques ECO guisades Fruita ECO de temporada	Dimecres 15 Coliflor ECO gratinada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Amanida de pasta integral amb vegetals, olives i formatge Llegum saltejat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 17 FESTIU
Dilluns 20 Verdura amb patata Llenties ECO estofades Fruita ECO de temporada	Dimarts 21 Arròs ECO a la napolitana Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Bròquil amb patata ECO Llegum saltejat amb enciam i olives logurt ECO a granel	Dijous 23 Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Seitan amb sofregit de verdures Fruita ECO de temporada	Divendres 24. Dia de proteïna vegetal Macarrons integrals marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada
Dilluns 27 Crema de verdures ECO de temporada Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Verdura amb patata Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Tofu amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Divendres 31 Amanida d'arròs integral amb vegetals, olives i formatge Llegum saltejat logurt ECO a granel

