

OVOLACTOVEGETARIÀ



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

