

OVOLACTOVEGETARIÀ



Dimecres 1

Dijous 2

Divendres 3

FESTIU

Arròs **ECO** a la napolitana

Trinxat de col amb patata **ECO**
amb picadeta d'all i julivert

Trita francesa
amb niu d'enciams

Tofu amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 6

Dimarts 7

Dimecres 8

Dijous 9. Dia de proteïna vegetal

Divendres 10

Mongeta tendra amb patata **ECO**

Crema de coliflor **ECO**

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
carbassa

Sopa d'arròs **integral**
amb brou vegetal

Fideus **ECO** a la cassola
amb verdures **ECO** de temporada

Hamburguesa vegetal
amb enciam i olives

Seitan amb salsa
amb patata panadera

Trita francesa
amb enciam i blat de moro

Estofat de cigrons **ECO**
amb verdures de temporada

Trita francesa

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

logurt **ECO** a granel

Dilluns 13

Dimarts 14

Dimecres 15

Dijous 16

Divendres 17. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** estofades
amb pastanaga i porro **ECO**

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet

Crema de pastanaga **ECO**

Espaguetis **integrals** amb salsa de xampinyons
amb crema de llet, ceba i xampinyons

Cus cús de verdures **ECO** al curri

Trita d'espínacs
amb enciam i remolatxa

Tofu en salsa verda
amb enciam i pastanaga

Estofat de llegum a la jardineria

Croquetes vegetals
amb enciam i blat de moro

Cigrons **ECO** saltatejadets
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

logurt **ECO** a granel

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 20

Dimarts 21

Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal

Dijous 23. Menú temàtic

Divendres 24

Arròs **integral** de verdures

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
espínacs

Bròquil amb patata **ECO**

Pèsols saltejats

Escudella vegetal
amb vegetals i fideus **ECO**

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Trita de moniato
amb enciam i blat de moro

Estofat de lentilles **ECO**

Croquetes vegetals
amb enciam i olives

Trita francesa

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

logurt **ECO** a granel

Dilluns 27

Dimarts 28

Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal

Dijous 30

Divendres 1

Espirals **integrals** a la napolitana

Arròs **ECO** de tardor
amb verdures **ECO** de temporada i bolets

Crema de porros **ECO**

Trinxat de bledes amb patata **ECO**

Estofat de lentilles **ECO**

Trita francesa
amb enciam i pastanaga

Estofat de llegum amb patata

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i
julivert

Hamburguesa vegetal
amb enciam i olives

Trita de pastanaga
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

logurt **ECO** a granel

Fruita **ECO** de temporada

