

VEGÀ



Dimecres 1

Dijous 2

Divendres 3

FESTIU

Arròs **ECO** a la napolitana

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

Llegum saltejat

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**

Verdura

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

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

Hamburguesa de cigrons
amb enciam i olives

Seitan amb salseta
amb patata panadera

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
carbassa

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

Falàfel

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

logurt de soja

Dilluns 13

Dimarts 14

Dimecres 15

Dijous 16

Divendres 17. Dia de proteïna vegetal

Verdura

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet

Crema de pastanaga **ECO**

Espaguetis **integrals** amb xampinyons

Cus cús de verdures **ECO** al curri

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

Tofu en salsa verda
amb enciam i pastanaga

Estofat de llegum a la jardineria

Falàfel

Cigrons **ECO** saltatejadets
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

logurt de soja

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

Verdura

Bròquil amb patata **ECO**

Pèsols saltejats

Escudella vegetal
amb vegetals i fideus **ECO**

Hamburguesa de cigrons
amb niu d'enciams

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
espinacs

Estofat de llenties **ECO**

Falàfel

Tofu amb salseta

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

logurt de soja

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**

Verdura

Tofu a la llimona
amb enciam i pastanaga

Estofat de llegum amb patata

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

Hamburguesa de cigrons
amb enciam i olives

Estofat de llenties **ECO**

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

logurt de soja

Fruita **ECO** de temporada

