

OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 2 Crema de porros ECO Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 3. Menú temàtic Verdura Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Dimecres 4 Mongeta verda amb patata Tofu a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal Espaguetis integrals amb verdures amb col, pastanaga i ceba Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Divendres 6 Arròs ECO a la cassola amb pebrot i pèsols Falàfel logurt ECO a granel
Dilluns 9 Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 10 Verdura Llenties ECO amb pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 11 Espirals ECO amb salsa de xampinyons amb crema de llet, ceba i xampinyons Tofu amb salseta amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	
Dilluns 16 Macarrons integrals amb orenga i formatge ratllat Falàfel amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimarts 17 Llenties ECO amb moniato Truita de pastanaga amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimecres 18 Crema de carbassa ECO Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 19 Gratinat de coliflor ECO amb formatge ratllat Legum estofada Fruita ECO de temporada	Divendres 20. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Mongetes seques ECO estofades Fruita ECO de temporada
Dilluns 23 Estofat de cigrons ECO amb espinacs Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 24 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Seitan rostit amb salsa de pastanaga amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 25. Dia de proteïna vegetal Arròs integral de verdures Llenties ECO estofades Fruita ECO de temporada	Dijous 26 Brou amb meravella ECO brou vegetal, vegetals i meravella Tofu arrebossat casolà amb enciam i olives logurt ECO a granel	Divendres 27 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet, carbassa i pastanaga Falàfel Fruita ECO de temporada
Dilluns 30 Espirals integrals gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimarts 31. La castanyada! Crema de moniato ECO Seitan rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial			

