

LACTOVEGETARIÀ



<b>Dilluns 1</b>	<b>Dimarts 2</b>	<b>Dimecres 3</b>	<b>Dijous 4</b>	<b>Divendres 5. Dia de proteïna vegetal</b>
<b>FESTIU</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb sofregit de tomàquet	<b>Verdura</b>	Mongeta verda amb patata	Arròs <b>ECO</b> caldós amb vegetals de temporada
	<b>Croquetes d'espínacs</b> amb patates xips Pinya en el seu suc	Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Fruita de temporada	<b>Tofu amb salsa de soja i mel</b> amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
<b>Dilluns 8. Menú temàtic</b>	<b>Dimarts 9</b>	<b>Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal</b>	<b>Dijous 11</b>	<b>Divendres 12</b>
Amanida de pasta <b>ECO</b> amb vegetals, formatge i olives <b>Cassola de tros del Segrià</b> amb verdures, patata i seitán Fruita de temporada	Trinxat de col i patata	Arròs <b>integral</b> amb sofregit de l'Àvia	Crema de carbassó	<b>Verdura</b>
	<b>Llegum saltejat</b> amb amanida variada logurt <b>ECO</b> a granel	Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada	<b>Estofat de llegum amb patata</b>	Cigrons <b>ECO</b> amb sofregit de verdures Fruita de temporada
<b>Dilluns 15</b>	<b>Dimarts 16</b>	<b>Dimecres 17</b>	<b>Dijous 18. Dia de proteïna vegetal</b>	<b>Divendres 19</b>
Bròquil amb patata	<b>Verdura</b>	Arròs <b>integral</b> al curri amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espaguetis <b>ECO</b> amb salsa de formatge
<b>Seitan encebata</b> amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida variada logurt <b>ECO</b> a granel	Guisat de llenties <b>ECO</b> amb verdures Fruita de temporada	<b>Llegum saltejat</b> amb amanida variada Fruita de temporada
<b>Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal</b>	<b>Dimarts 23. Sant Jordi</b>	<b>Dimecres 24</b>	<b>Dijous 25</b>	<b>Divendres 26</b>
Arròs <b>ECO</b> marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada	Macarrons <b>integrals</b> amb <i>salsa de roses</i> sofregit de tomàquet i orenga	<b>Verdura</b>	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Cuscús de verdures
	<b>Varetes de verdures</b> amb amanida variada logurt <b>ECO</b> a granel	Cigrons <b>ECO</b> saltejats amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Tofu amb salsa de tomàquet</b> amb amanida variada Fruita de temporada	<b>Llegum a la jardineria</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 29</b>	<b>Dimarts 30</b>	<b>Dimecres 1</b>	<b>Dijous 2</b>	<b>Divendres 3</b>
<b>Verdura</b>	Crema de porros	<b>FESTIU</b>	Arròs <b>integral</b> a la napolitana	Espirals <b>ECO</b> al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Amanida de llenties <b>ECO</b> Fruita de temporada	<b>Croquetes d'espínacs</b> amb amanida variada Fruita de temporada		<b>Llegum saltejat</b> amb amanida variada Fruita de temporada	<b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida variada Fruita de temporada

