

OVOLACTOVEGETARIÀ



<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	Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida variada Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata <b>Tofu amb salsa de soja i mel</b> amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs <b>ECO</b> caldós amb vegetals 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 amb verdures, patata i seitán</b> Fruita de temporada	Trinxat de col i patata <b>Truita francesa</b> amb amanida variada logurt <b>ECO</b> a granel	Arròs <b>integral</b> amb sofregit de l'Àvia  Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada	Crema de carbassó  <b>Estofat de llegum amb patata</b> Fruita de temporada	Cigrons <b>ECO</b> amb sofregit de verdures  Truita d'espínacs amb amanida variada 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>Seitan encebàt</b> amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Truita de pastanaga amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs <b>integral</b> al curri amb verdures de temporada <b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida variada logurt <b>ECO</b> a granel	Crema de pastanaga  Guisat de llenties <b>ECO</b> amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis <b>ECO</b> amb salsa de formatge  <b>Truita francesa</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>Varetes de verdures</b> amb amanida variada logurt <b>ECO</b> a granel	Cigrons <b>ECO</b> saltejats amb all i julivert Truita de carbassó amb amanida variada Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata <b>Tofu amb salsa de tomàquet</b> amb amanida variada Fruita de temporada	Cuscús de verdures  <b>Llegum a la jardinerà</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 29</b>	<b>Dimarts 30</b>	<b>Dimecres 1</b>	<b>Dijous 2</b>	<b>Divendres 3</b>
Amanida de llentíes <b>ECO</b>  <b>Ou dur amb tomàquet</b>  Fruita de temporada	Crema de porros  <b>Croquetes d'espínacs</b> amb amanida variada Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs <b>integral</b> a la napolitana  <b>Truita francesa</b> amb amanida variada Fruita de temporada	Espirals <b>ECO</b> al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat <b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida variada Fruita de temporada

