

OVOLACTOVEGETARIA

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10. Dia de proteïna vegetal	Divendres 11
Arròs ECO a la cassola	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada	Macarrons integrals a la napolitana	Crema de porros amb crostonets de pa	Gratinat de coliflor i patata amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Truita d'espínacs amb niu d'enciams	Tofu amb salsa de poma	Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes	Seitan a l'allet amb enciam, pastanaga i olives
logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa
Truita paisana amb enciam i olives	Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro	Tofu amb salsa de soja i mel	Seitan amb samfaina	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb pastanaga	Llegum estofat amb patata	Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel
Dilluns 28. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31. La Castanyada!	Divendres 1
Arròs integral de verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures i formatge ratllat	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Crema de moniato	FESTIU
Llenties ECO estofades	Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams	Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Seitan rostit a la catalana amb prunes i orellanes	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial	

