

OVOLACTOVEGETARIA



Dilluns 3	Dimarts 4. Ens ho mengem tot	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Bròquil amb patata	Macarrons integral al pesto	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	FESTIU
Seitan amb salsa de tomàquet	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Tofu amb salsa de ceba	Truita de formatge amb enciam i olives	
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14. Dia de proteïna vegetal
Sopa minestrone brou vegetal amb verdures i fideus ECO	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassó
Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro	Daus de seitan estofat amb verdures i patata	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21. Menú temàtic
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Trinxat de col amb patata	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons i ceba	Sopa d'arròs ECO amb brou vegetal	Crema de porros
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Coca enramada del Penedès amb verdures i formatge ratllat
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25. Ens ho mengem tot	Dimecres 26	Dijous 27. Dijous gras	Divendres 28. Carnestoltes!
Sopa meravel·la ECO amb brou vegetal	Crema de carbassa	Verdura amb patata	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Mongeta verda amb patata
Seitan amb tomàquet amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO estofades	Cassoleta de cigrons ECO	Truita francesa amb niu d'enciams	Croquetes d'espínacs amb patates xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada

