

NO CARN



		Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
		Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espirals integrals amb sofregit de verdures amb formatge ratllat Lluç al forn en salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14. Ens ho mengem tot	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Guisat de llenties ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Taronja	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Fogoner amb tomàquet Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Crema de porros Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23. Dia de proteïna vegetal	Divendres 24
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Gratinat de coliflor amb patata amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Espaguetis integrals saltejats amb verdures i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata tofu amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. Dia de proteïna vegetal
Crema de pastanaga Llegum estofat amb patata Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Seitan a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives logurt ECO a granel	Arròs integral al curri Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita de temporada

