

OVOLACTOVEGETARIA



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

