

OVOLACTOVEGETARIA

Dilluns 6 Gratinat de coliflor i patata amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Dimecres 8 Macarrons integrals a la napolitana Tofu amb salsa de poma Fruita de temporada	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal Crema de porros amb crostonets de pa Mongetes blanques ECO estofades amb verduretes Fruita de temporada	Divendres 10. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de seitan amb gingebre Fruita de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Dimecres 15 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Tofu amb salsa de soja i mel Fruita de temporada	Dijous 16 Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Seitan amb samfaina Fruita de temporada	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Fruita de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures de temporada Llenties ECO amb pastanaga Fruita de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Seitan estofat amb patata Fruita de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Divendres 24 Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams logurt ECO a granel
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Arròs integral de verdures Llenties ECO estofades Fruita de temporada	Dimarts 28 Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures i formatge ratllat Truita francesa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Dimecres 29 Trinxat de bledes amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes Fruita de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato Seitan rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

