

LACTOVEGETARIA

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.



Dijous 8			Divendres 9	
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc			Verdura amb patata Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Fruita de temporada	
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16. Dia de proteïna vegetal
Verdura amb patata Guisat de llenties ECO amb verdures de temporada Fruita de temporada	Trinxat de bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Seitan amb tomàquet Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Falàfel amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Crema de porros Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Verdura amb patata Cassoleta de cigrons ECO amb verdures de temporada 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 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de pastanaga Seitan estofat amb patata Fruita de temporada	Verdura amb patata Mongetes blanques ECO estofades Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Tofu a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Falàfel amb enciam i olives logurt ECO a granel	Arròs integral al curri Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita de temporada

