

OVOLACTOVEGETARIA



Dilluns 2	Dimarts 3. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Macarrons integrals a la napolitana Tofu a la llimona amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Bròquil amb patata Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Seitan amb salsa de ceba Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita de temporada	Harira Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la ECO amb brou vegetal Tofu amb salsa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Cassoleta de llenties ECO Fruita de temporada	Coliflor amb patata Cigrons ECO encebats Fruita de temporada	Cassoleta de llenties ECO Truita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures Pizza de formatge Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Tofu amb salsa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa d'arròs ECO Seitan amb salsa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porros Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita de temporada

