

OVOLACTOVEGETARIA

Llegenda d'al·lèrgens

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

<b>B</b> Gluten	<b>L</b> Làctics	<b>O</b> Ou	<b>S</b> Soja	<b>D</b> Sulfits	<b>A</b> Api	<b>W</b> Mostassa	<b>P</b> Peix	<b>M</b> Mol·lusc	<b>C</b> Crustaci	<b>F</b> Fruits de closca	<b>K</b> Cacauet	<b>T</b> Tramussos	<b>G</b> Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 4

Arròs **ECO** tres delícies vegetarià (O)  
  
Llenties **ECO** estofades amb verdures (B)  
  
Fruita de temporada

Dimarts 5

Vichyssoise  
  
**Tofu en salsa**  
  
Fruita de temporada

Dimecres 6

Sopa de cigrons **ECO** amb fideus **ECO** (B, S, W, O, A)  
amb brou vegetal  
  
Truita de xampinyons (O)  
amb enciam i pastanaga  
logurt **ECO** a granel (L)

Dijous 7

Bledes amb patata  
  
**Mongetes blanques saltejades**  
amb niu d'enciams  
Fruita de temporada

Divendres 8

Macarrons **integrals** amb salsa de carbassó (B, S, W, O, L)  
  
**Truita de formatge**  
amb enciam i olives  
Fruita de temporada

Dilluns 11

Arròs **integral** marciànet  
amb alfàbrega i formatge ratllat (L)  
  
Truita de patates i ceba (O)  
amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

Dimarts 12

Mongetes blanques **ECO** saltejades  
amb all i julivert  
  
**Fideus a la cassola amb verdures**  
  
Fruita de temporada

Dimecres 13

Trinxat de bròquil i patata  
  
**Truita francesa**  
amb niu d'enciams  
Fruita de temporada

Dijous 14

**Amanida russa**  
**Patates amb pastanaga, pèsols, olives, ou i maionesa**  
**Llenties amb sofregit de tomàquet**  
amb enciam i olives  
logurt **ECO** a granel (L)

Divendres 15

Crema de pastanaga  
  
Cigrons amb cuscús **ECO** i verdures de temporada saltejades al curri (B, S, W)  
Fruita de temporada

Dilluns 18

Arròs **integral** a la napolitana  
  
Truita de formatge (O, L)  
amb enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Dimarts 19

Cassoleta de llenties **ECO** (B)  
  
**Arròs amb verdures**  
amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

Dimecres 20

Gaspatxo (B, S, W)  
  
Empedrat **ECO**  
de mongeta blanca, tomàquet, ceba i pebrot  
Fruita de temporada

Dijous 21

Amanida d'espírels **ECO** (B, S, W, O)  
amb vegetals, olives i blat de moro  
**Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga**  
amb enciam i olives  
Fruita de temporada

Divendres 22

**FESTIU**

Dilluns 25

Arròs **ECO** amb verdures  
  
Truita de carbassó (O)  
amb enciam i olives (D)  
Fruita de temporada

Dimarts 26

Pèsols saltejats amb patata  
  
**Tofu amb salsa de soja i mel**  
  
Fruita de temporada

Dimecres 27

Crema de porro  
  
Amanida de cigrons **ECO** (L)  
amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc  
Fruita de temporada

Dijous 28

Espaguetis **integrals** a la crema (B, S, W, O, L)  
  
**Truita de porro**  
amb enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Divendres 29

Llenties **ECO** estofades amb arròs **ECO** (B)  
  
**Fajites de verdures**  
logurt **ECO** a granel (L)

