



MENÚ NOVEMBRE NO CARN

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 1 <b>FESTA</b>  |
| 4 <b>FESTA</b>  | 5 Arròs integral amb verdures<br>Trita de patates<br>Enciam i olives<br>logurt natural ECO sense sucre<br>Pa integral<br><br><i>Saltejat de verdures<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i>      | 6 Coliflor a l'allet<br>Cous-cous amb verdures<br>i cigrons<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs amb verdures<br/>Tofu a la planxa o forn</i>                             | 7 Fideuà de verdures<br>Rap al forn amb salsa verda<br>Ceba confitada<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures a la brasa o forn<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i>                  | 8 Crema de pastanaga<br>Lasanya vegetal de soja<br>texturitzada<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Amanida<br/>Pizza vegetal casolana</i>   |
| 11 Mongeta tendra amb patata<br>Bacallà al forn amb samfaina<br>Enciam i pipes de girasol<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs amb hortalisses<br/>Peix blau a la planxa o forn</i> | 12 Cigrons saltejats amb all<br>i pebre Vermell<br>Trita d'espínacs<br>Enciam i olives<br>logurt natural ECO sense sucre<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb verdures<br/>Seitan a la planxa</i> | 13 Espaguetis amb salsa<br>de remolatxa<br>Tofu amb salsa verda<br>Enciam i pastanaga<br>Fruita del temps/Pa integral<br><br><i>Crema de verdures<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i> | 14 Puré de verdures<br>Arròs integral amb bolonyesa<br>vegetal de lleties<br>Formatge rallat emmental<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures al forn<br/>Tofu a la planxa o forn</i> | 15 Mongetes blanques estofades<br>amb hortalisses<br>Mandonguilles de seitan<br>a la jardinera<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb verdures<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i> |
| 18 Arròs amb salsa de tomàquet<br>Trita de carbassó<br>Enciam i poma<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Pasta amb hortalisses<br/>Tofu a la planxa o forn</i>                           | 19 Bròquil amb patata<br>Lluç a la planxa<br>Enciam i remolatxa<br>logurt natural ECO sense sucre<br>Pa integral<br><br><i>Arròs amb verdures<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i>              | 20 Mongetes blanques saltejades<br>amb verduretes<br>Trita a la francesa<br>Enciam i tomàquet<br>Fruita del temps/Pa integral<br><br><i>Pasta amb verdures<br/>Seitan planxa</i>        | 21 Macarrons integrals al pesto<br>Peix fresc de mercat<br>Enciam i germinats d'alfals<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures a la brasa o forn<br/>Falafel vegetal casolà</i>       | 22 Crema de carbassó<br>Calamars a la romana<br>Enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Amanida<br/>Pizza vegetal casolana</i>  |
| 25 Coliflor i patata gratinada<br>Trita a la francesa<br>Panís de blat de moro<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs amb hortalisses<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i>          | 26 Cigrons estofats amb espínacs<br>Daus de seitan a l'orenga<br>Enciam i raves<br>logurt natural ECO sense sucre<br>Pa integral<br><br><i>Crema de verdures<br/>Falafel vegetal casolà</i>     | 27 Bledes amb patata<br>Lleties guisades amb arròs<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Verdures al forn<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i>                                  | 28 Espaguetis amb salsa<br>de carbassa<br>Peix blau al forn<br>Enciam i pipes de girasol<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Patata amb verdures<br/>Ou</i>                                | 29 Crema de pèsols<br>Trita a la francesa<br>Guarnició d'arròs integral<br>Fruita del temps<br>Pa integral<br><br><i>Arròs amb verdures<br/>Hamburguesa vegetal</i>                                 |