

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

4

FESTA

5

Arròs integral amb verdures
Trita de patates
Enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

*Saltejat de verdures
Seitan a la planxa o forn*

6

Coliflor a l'allet
Cous-cous amb verdures
i cigrons
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Tofu a la planxa o forn*

7

Fideuà de verdures
Trita a la francesa
Ceba confitada
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

8

Crema de pastanaga
Lasanya vegetal de soja
texturitzada
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

11

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de tofu i
xampinyons
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Ou dur*

12

Cigrons saltejats amb all
i pebre Vermell
Trita d'espínacs
Enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

*Pasta amb verdures
Seitan a la planxa*

13

Espaguetis amb salsa
de remolatxa
Tofu amb salsa verda
Enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa integral

*Crema de verdures
Ou dur*

14

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa
vegetal de lleties
Formatge rallat emmental
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures al forn
Tofu a la planxa o forn*

15

Mongetes blanques estofades
amb hortalisses
Mandonguilles de seitan
a la jardinera
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

18

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de carbassó
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Tofu a la planxa o forn*

19

Bròquil amb patata
Tofu a l'orenga
Enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

*Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana*

20

Mongetes blanques saltejades
amb verduretes
Trita a la francesa
Enciam i tomàquet
Fruita del temps/Pa integral

*Pasta amb verdures
Seitan planxa*

21

Macarrons integrals al pesto
Seitan amb salsa verda
Enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

22

Crema de carbassó
Croquetes de mill sense gluten
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

25

Coliflor i patata gratinada
Trita a la francesa
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb hortalisses
Seitan a la planxa o forn*

26

Cigrons estofats amb espínacs
Daus de seitan a l'orenga
Enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

*Crema de verdures
Falafel vegetal casolà*

27

Bledes amb patata
Lleties guisades amb arròs
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures al forn
Tofu a la planxa o forn*

28

Espaguetis amb salsa
de carbassa
Hamburguesa de cigrons
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

*Patata amb verdures
Ou*

29

Crema de pèsols
Trita a la francesa
Guarnició d'arròs integral
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal*

MENÚ NOVEMBRE

