



MENÚ FEBRER -
OVOLACTOVEGETARIANS

DILLUNS

3 Gratinat de coliflor i patata sense margarina
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Seitan rostit

10 Crema de pastanaga
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Truita francesa

17 Espirals integrals al funghi
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb hortalisses
Truita francesa

24 Bledes amb patata
Croquetes de mill
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb tomàquet
Truita francesa

3

DIMARTS

4 Cigrons estofats amb espinacs
Tofu a l'allada
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal

11 Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb hortalisses
Seitan rostit

18 Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Amanida de lleties

25 Paella de verdures
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb hortalisses
Seitan rostit

4

DIMECRES

5 Bledes amb patata
Lleties guisades amb arròs
Enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

12 Sopa de brou vegetal amb fideus
Daus de seitan a l'orenga
Enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

Crema de verdures
Amanida de cigrons

19 Arròs integral pilaff
Truita francesa
Enciam i ravanets
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

Arròs amb verdures
Seitan estofat amb hortalisses

26 Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa integral

Crema de verdures
Hamburguesa vegetal

5

DIJOUS

6 Crema de pèsols i patata
Truita francesa
Guarnició d'arròs integral
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb hortalisses
Tofu rostit

13 Arròs integral amb xampinyons
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

20 Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Verdures al forn
Truita francesa

27 Espaguetis integrals amb salsa de porro
Tofu rostit
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

Amanida
Truita francesa

6

DIVENDRES

7 Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

Amanida
Pizza vegetal casolana

14 Espinacs amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Amanida
Tacos vegetals casolans

21 Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan amb bolets
Fruita del temps
Pa integral

Amanida
Truita francesa

28 FESTA

Amanida
Pizza vegetal casolana

7