

DILLUNS

6  
Arròs amb sofregit de tomàquet  
Lluç al forn amb salsa verda  
Fruita del temps

13  
Espirals a la carbonara vegetal  
Maire enfarinat amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20  
Arròs tres delícies  
Truita d'albergínia amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

27  
Llenties estofades amb porro, pebrot i pastanaga  
Truita a la francesa amb enciam i blat de moro  
logurt ecològic

DIMARTS

7  
Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva  
Tofu a la planxa amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

14  
Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs  
Tempeh a la llimona  
logurt ecològic

21  
Sopa de verdures amb pasta  
Seità arrebossat amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

28  
Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva  
Tofu amb enciam i olives  
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

8  
Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot  
Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit  
logurt ecològic

15  
Crema de carbassó amb oli d'oliva  
Hamburguesa vegetal amb enciam i magrana  
Fruita del temps

22  
Cigrons estofats amb porro, pastanaga i pebrot  
Rap al forn amb enciam i xerris  
logurt ecològic

29  
Tallarines amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat  
Lluç al forn amb salsa verda  
Fruita del temps

DIJOUS

2  
Macarrons amb bolonyesa vegetal  
Seità arrebossat amb xampinyons  
Fruita del temps

9  
Espaguetis amb crema d'espínacs  
Seità amb ceba i poma  
Fruita del temps

16  
Arròs saltat amb verdures  
Truita de formatge amb enciam i olives  
Fruita del temps

23  
Crema de pastanaga i ceba amb oli d'oliva  
Hamburguesa vegetal  
Fruita del temps

30  
Crema de carbassa i mongetes seques amb oli d'oliva  
Salsitxes vegetals a la planxa amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

DIVENDRES

3  
Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva  
Bacallà amb verdures  
Fruita del temps

10  
Coliflor i patata  
Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga  
fruita del temps

17  
Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga  
Seità amb salsa de xampinyons  
FRuita del temps

24  
Bròquil amb patata i oli d'oliva  
Lluç a la planxa a la planxa amb verdures saltejades  
Fruita del temps

