

DILLUNS

6 Espaguetis amb crema d'espinacs
Tempeh amb enciam iblat de moro
Fruita del temps

13 Arròs saltat amb ceba
Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

20 **FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ**

27 Amanida d'arròs amb olives i blat de moro i enciam
Tempeh amb amanida
Fruita del temps

DIMARTS

7 Crema de coliflor amb oli d'oliva
Cigrons estofats amb porro, pastanaga i espinacs
Fruita del temps

14 Menestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols
Tempeh
Fruita del temps

21 Llenties estofades amb porro, pastanaga i arròs
Trita a la frances amb enciam i tomàquet provençal
Fruita del temps

28 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols
Seità arrebossat amb enciam i raves
Fruita del temps

DIMECRES

8 Arròs amb sofregit de tomàquet
Seità a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps

15 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i quinoa
Trita de formatge amb enciam i tomàquets cirerols
Fruita del temps

22 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat
Seità salsa verda
Fruita del temps

29 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pernil
Trita de patata i ceba amb enciam i taronja
logurt ecològic

DIJOUS

2 Pèsol amb patata i oli d'oliva
Croquetes de mill amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

9 Mongetes seques estofades amb ceba, pastanaga
Trita a la francesa amb enciam i taronja
logurt ecològic

16 Crema de carbassa amb crostons i oli d'oliva
Espirals a la bolonyesa vegetal
Fruita del temps

23 Crema de pastanaga amb oli d'oliva
Arròs a la cassola amb proteïna vegetal
Fruita del temps

30 Sopa d'au amb pasta
hummus casolà de cigrons amb tires de pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

3 Crema de verdures de temporada amb oli d'oliva
Seità al forn amb salsa
Fruita del temps

10 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
Croquetes de verdures amb enciam i taronja
logurt ecològic

17 Pèsols saltats amb ceba i oli d'oliva
Tofu amb enciam i taronja
logurt ecològic

24 Cigrons estofats amb espinacs
Daus de tofu a la llimona amb enciam i olives
Fruita del temps

31 Crema de carbassó amb oli d'oliva
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

