

MAIG 2024  
MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ AMB PEIX

DILLUNS

6 Espaguetis amb crema d'espinacs  
Lluç al forn 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  
Rosada al forn 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  
Truita a la francesa amb enciam i tomàquet provençal  
Fruita del temps

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

DIMECRES

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

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

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

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

DIJOUS

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

9 Mongetes seques estofades amb ceba, pastanaga  
Truita 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 peix  
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  
Salmó al forn amb salsa  
Fruita del temps

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

17 Pèsols saltats amb ceba i oli d'oliva  
Maira enfarinada 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

