

OCTUBRE 2024

MENÚ OVO-LACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

7 Pèsols amb patata i oli d'oliva
Tofu amb salsa de xampinyons
Fruita del temps

14 Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Tempeh amb enciam i tomàquet
logurt ecològic

21 Arròs amb sofregit de tomàquet
Tofu amb pastanaga ratllada
Fruita del temps

28 Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Truia a la francesa amb enciam i olives
logurt ecològic

DIMARTS

1 Mongeta tendra, patata i pastanaga
Mandonguilles de vegetals amb sofregit
de tomàquet
Fruita del temps

8 Espaguetis amb crema d'espinacs
Truita d'albergínia amb tomàquet
amanit
Fruita del temps

15 Arròs saltat amb verdires
de temporada
Tofu amb poma al forn
Fruita del temps

22 Crema de carbassó amb oli d'oliva
Seità arrebossat amb enciam i
cogombre
Fruita del temps

29 Cratinat de patata, pastanaga i carbassó
Tempeh amb xampinyons
Fruita del temps

DIMECRES

2 Monges seques estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Truita a la francesa amb tomàquet
amanit
logurt ecològic

9 Cigrons estofats amb verdures
Nuggets de bròquil i formatge amb
enciam i poma
logurt ecològic

16 Crema de carbassa amb moniato i oli
d'oliva
Mongetes seques estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Fruita del temps

23 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i
pebrot
Truita de patata i carbassó amb enciam
i poma
logurt ecològic

30 Macarrons amb bolonyesa vegetal
Tofu amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS

3 Sopa de verdures amb pistons
Seità arrebossat amb enciam i olives
Fruita del temps

10 Crema de carbassó amb oli d'oliva
Arròs a la cassola amb verdures i daus
de seità
Fruita del temps

17 Bròquil amb patata i oli d'oliva
Seità arrebossat amb enciam i pastnaga
Fruita del temps

24 Coliflor amb patata i oli d'oliva
Salsitxes de vegetals a la planxa amb
humus de cigrons
Fruita del temps

31 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
Seità arrebossat amb enciam i
tomàquet
Fruita del temps

DIVENDRES

4 Crema de pastanaga amb oli d'oliva
Llenties estofades amb verdures
Fruita del temps

11 **FESTIU LLIURE**
DISPOSICIÓ

18 Macarrons amb verdures
Truita amb enciam i pipes
Fruita del temps

25 Sopa de verdures amb estrellletes
Tempeh amb patates fregides
Fruita del temps

