

# FEBRER 2025

## MENÚ OVOLACTO VEGETARIÀ

### DILLUNS

3  
Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat  
  
Ou dur amb salsa de verdures  
  
Fruita del temps

10  
Llenties estofades amb ceba, pastanaga i arròs  
  
Truita a la francesa enciam i blat de moro  
  
Fruita del temps

17  
Arròs tres delícies  
  
Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa  
  
Fruita del temps

24  
Espirals amb crema d'espinacs  
  
Tofu amb samfaina  
  
Fruita del temps

### DIMARTS

4  
Crema de carbassa amb oli d'oliva  
  
Arròs a la cassola amb pèsols i tofu  
  
Fruita del temps

11  
Arròs amb sofregit de tomàquet  
  
Tofu amb enciam i cogombre  
  
Fruita del temps

18  
Pèsols amb patata  
  
Tempeh a la planxa amb enciam i blat de moro  
  
logurt ecològic

25  
Bròquil, moniato, col i patata amb oli d'oliva  
  
Seità amb salsa  
  
Fruita del temps

### DIMECRES

5  
Cigrons estofats amb porro, pastanaga i pebrot  
  
Truita d'albergínia amb enciam i poma  
  
logurt ecològic

12  
Crema de coliflor amb crostons i oli d'oliva  
  
Espaguetis a la carbonara vegetal  
  
Fruita del temps

19  
Sopa de verdures  
  
Tofu amb salsa  
  
Fruita del temps

26  
Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot  
  
Tempeh amb tomàquet amanit  
  
logurt ecològic

### DIJOUS

6  
Pèsols saltats  
  
Seità a la planxa amb tomàquet amanit  
  
Fruita del temps

13  
Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot  
  
Tempeh amb enciam i taronja  
  
logurt ecològic

20  
Crema de verdures amb oli d'oliva  
  
Ou dur amb verdures saltades  
  
Fruita del temps

27  
Arròs saltajat amb verdures  
  
Truita de formatge amb enciam i pipes  
  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7  
**FESTIU LLIURE  
DISPOSICIÓ**

14  
Verdura tricolor  
  
Ou dur amb humus de cigró  
  
Fruita del temps

21  
Cigrons amb tomàquet  
  
Seità amb enciam i cogombre  
  
Fruita del temps

28  
Crema de carbassó amb oli d'oliva  
  
Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot  
  
Fruita del temps

