

MAIG 25

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

5

Espirals amb herbes provençals i formatge ratllat

Tofu amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

12

Arròs amb sofregit de tomàquet

Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19

Crema de lleties vermelles amb oli d'oliva

Truita a la francesa amb tomàquet a la provençal

logurt ecològic

26

Arròs amb sofregit de tomàquet

Hamburguesa vegetal amb salsa

Fruita del temps

DIMARTS

6

Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb porro pastanaga i espinacs

Fruita del temps

13

Minestra de verdures amb mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols

Tofu a la planxa

Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Seità amb salsa

Fruita del temps

27

Ensaladilla russa

Seità arrebossat amb enciam i raves

Fruita del temps

DIMECRES

7

Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Mandonguilles de vegetals amb salsa

Fruita del temps

14

Lleties estofades amb porro, pastanaga pebrot i quinoa

Truita de formatge amb enciam i cirerols

Fruita del temps

21

Macarrons amb sofregit de tomàquet

Quinoa amb salsa verda

Fruita del temps

28

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga

Truita de patates i ceba amb enciam i taronja

logurt ecològic

DIJOUS

8

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita a la francesa amb enciam i taronja

logurt

15

Crema de carbassa amb crostons i oli d'oliva

Espirals amb soja texturitzada

Fruita del temps

22

Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Arròs a la cassola amb tofu i peix

Fruita del temps

29

Patates guisades amb verdures

Hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

DIVENDRES

9

Arròs saltat amb verdures de temporada

Seità amb xampinyons

Fruita del temps

16

Pèsols saltats amb oli d'oliva

Tempeh amb enciam i taronja

logurt ecològic

23

Cigrons estofats amb espinacs

Tempeh a la llimona amb enciam i olives

Fruita del temps

30

Crema de carbassó amb oli d'oliva

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

