

OCTUBRE 2026

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ AMB PEIX

DILLUNS

5
Crema de carbassó amb oli d'oliva
Espaguetis integrals ECO amb
bolonyesa vegetal amb soja
texturitzada
Fruita del temps

12
FESTIU

19
Espirals integrals ECO amb herbes
provençals
Salmó al forn amb salsa d'espinacs
Fruita del temps

26
Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Truita ECO a la francesa amb
cogombre i olives
logurt ECO

DIMARTS

6
Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva
Seitons al forn amb patagana i olives
Fruita del temps

13
Macarrons integrals ECO amb
verdures
Croquetes de bacallà
amb blat de moro i olives
Fruita del temps

20
Mongeta tendra amb patata i oli
d'oliva
Truita de patates ECO amb
tomàquets xerris
logurt ECO

27
Gratinat de patata, pastanaga i
carbassó
Espaguetis integrals ECO amb
bolonyesa de soja texturitzada
Fruita del temps

DIMECRES

7
Sopa de peix de llotja
Hamburguesa de vegetal
a la planxa amb cogombre
Fruita del temps

14
Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga
Seità amb salsa
Fruita del temps

21
Crema de carbassó
amb oli d'oliva
Tofu amb xampinyons
Fruita del temps

28
Arròs a la cassola amb verdures de
temporada
Seità al curri amb magrana i enciam
Fruita del temps

DIJOUS

1
Macarrons saltats amb verdures
(ceba, pebrot i tomàquet)
Seità al curri
Fruita del temps

8
Pèsols amb patates i oli d'oliva
Truita ECO d'albergínia amb
tomàquet amanit
Fruita del temps

15
Arròs amb xampinyons saltats
LLuç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita del temps

22
Cigrons estofats amb ceba i pebrot
Seità arrebossat amb cogombre i
magrana
Fruita del temps

29
Sopa vegetal amb pistons
Bacallà arrebossat amb
blat de moro i tomàquet
Fruita del temps

DIVENDRES

2
Llenties estofades
amb ceba,all i tomaquet
Truita ECO a la francesa amb
pastanaga i pipes
Fruita del temps

9
Arròs integral ECO
amb sofregit de tomàquet
Tofu amb xampinyons
logurt ECO

16
Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Hamburguesa vegetal
amb cogombre i pipes
logurt ECO

23
Amanida variada
Arròs a la cassola
amb peix de llotja, i pèsols
Fruita del temps

30
Crema de verdures amb oli d'oliva
Tofu amb xampinyons
Fruita del temps

