PiCaNT dE MAnS

NOVEMBRE 2026
MENÚ VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	3 Crema de verdures amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb amanida de cogombre i olives Fruita del temps	4 Arròs integral ECO amb sofregit de tomàquet Tofu amb pastanaga i pipes Fruita del temps	5 Mongetes seques estofades amb bledes i pastanaga Truita de farina de cigró i carbassó amb blat de moro i tomàquet Iogurt vegetal	6 Sopa de veurdures amb pasta Seità amb xampinyons Fruita del temps
9 Coliflor amb patata i oli d'oliva Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal de llenties, ceba, tomàquet i pebrot Fruita del temps	10 Arròs saltat amb verdures (carxofa, ceba i carbassa) Truita de farina de cigró amb pastanaga i olives Fruita del temps	11 Pèsols amb patata amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb enciam i taronja Iogurt vegetal	12 Crema de carbassa amb oli d'oliva Seità arrebossat amb tomàquet i cogombre Fruita del temps	13 Fes-te la teva amanida Fideus a la cassola amb verdures i daus de tofu Fruita del temps
16 Sopa de verdures amb pasta Tempeh amb tomàquet i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i carbassa Seità amb enciam i poma Iogurt vegetal	18 Crema de bròquil amb oli d'oliva Macarrons integrals ECO amb soja texteuritzada Fruita del temps	19 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata, pastanaga Truita de farina de cigró i patates amb pastanaga i olives Fruita del temps	20 Arròs amb sofregit de tomàquet Tofu amb blat de moro i pipes Fruita del temps
23 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Tempeh amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	24 Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Seità arrebossat amb enciam i taronja Iogurt vegetal	25 Macarrons integrals ECO amb crema d'espinacs Truita de farina de cigró i d'albergínia amb cogombre i magrana Fruita del temps	26 Crema de moniato i pastanaga amb oli d'oliva Llenties estofades amb ceba, pastanaga i pebrot Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb tomaquets xerris Fruita del temps
30 LLenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot Truita de farina de cigró amb cogombre i olives Iogurt vegetal				

