

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ



				Divendres 1
				Llenties amb verdures de temporada Dauets de tofu arrebossats casolans al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Verdura de temporada amb patates Crispells de verdures ou, farina, vegetals, enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdura de temporada Llenties estofades Ca la Lourdes amb vegetals de temporada Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita amb enciam i pipes logurt	Mongetes blanques estofades amb verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb all, ceba, formatge ratllat i orenga Estofat de seità amb verdures amb vegetals de temporada Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa vegetal amb arròs Tofu amb salsa de tomàquet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida verda enciam, NO bacó, poma, pipes i olives Cigrons amb carbassa carbassa, tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Espirals integrals orientals tomàquet, ceba i soja Truita de moniato i ceba amb enciam i ravanets logurt	Patates, pastanaga, ceba, beixamel i formatge Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Fruita de temporada	ESCULLEN ELS NENS
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21. Menús de sempre!	Divendres 22
Hummus de remolatxa Cuscús amb verdures amb verdures de temporada Fruita de temporada	Arròs integral a la cassola amb verdures Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patates Seitan amb salsa de poma amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa vegetal de fideus Ous durs amb mongetes seques i tomàquet Braç de gitano	Llenties estofades amb verdures amb verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28. Dijous gras!	
Arròs integral saltat amb verdures amb verdures de temporada Daus de tofu arrebossats casolans al forn amb niu d'enciams logurt	Cigrons amb patata Truita amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdura de temporada Hamburguesa vegetal Fruita de temporada	Escudella vegetal de galets Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	

Les fruites, hortalisses, verdures, arròs, llegums, pasta, el pa, la carn, oli d'oliva verge, làctics i ultramarins són ecològics.
El pollastre és de pagès i els ous són ecològics.
La cocció del peix fresc dependrà del tipus de peix que es serveixi, segons l'litja.
Les fruites de temporada poden ser: kiwi, poma, meló, pera, pinya o plàtan.
Les verdures de temporada poden ser: carbassa, porro, pastanaga, bleda, albergínia o espinacs.
En tots els àpats es servirà amanida d'acompanyament

