

OVOLACTOVEGETARIÀ



		Dimecres 1 Tricolor de verdures ECO amb patata, mongeta verda i pastanaga Taquets de seitan a l'allada amb niu d'enciams Fruita de temporada ECO	Dijous 2 Espaguetis ECO a la nerano amb carbassó, formatge ratllat, alfàbrega i oli d'oliva ECO Truita francesa Fruita de temporada ECO	Divendres 3 Tabulé de cuscús amb tomàquet, ceba tendra, panses, julivert i un raig de llimona ECO Hamburguesa vegetal amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada ECO
Dilluns 6	Dimarts 7 Arròs ECO amb sofregit de l'Àvia amb sofregit de tomàquet i ceba, i orenga Seitan rostit amb grills de poma ECO Fruita de temporada ECO	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal! Crema de porro i rave ECO Fajites d'hortalisses i Heura amb enciam, pastanaga, remolatxa i tires d'Heura Fruita de temporada ECO	Dijous 9 Mongetes blanques ECO amb sofregit de verdures ECO i de temporada Truita de pastanaga ECO amb enciam, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada ECO	Divendres 10 Amanida de pasta ECO amb espirals ECO , blat de moro, pastanaga, olives i orenga Truita francesa Fruita de temporada ECO
FESTIU				
Dilluns 13 Trinxat de bròquil ECO amb patata amanit amb oli d'oliva Dauets de tofu amb salsa de soja i mel amb enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada ECO	Dimarts 14 Cuscús de verdures al curry amb verdures ECO i de temporada Seitan capresse amb tomàquet, mozzarella i orenga Fruita de temporada ECO	Dimecres 15 Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa Croquetes d'espínacs amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada ECO	Dijous 16 Macarrons integrals caponata amb tomàquet, albergínia, olives i formatge ratllat Truita francesa amb tomàquet i ceba ECO Fruita de temporada ECO	Divendres 17. Menú temàtic VALORS Verdura amb Arròs i Llenties ECOs Truita d' Ou amb xampinyons amb enciam, Remolatxa i blat de moro Síndria ECO
Dilluns 20 Llacets ECO a la sorrentina amb sofregit de tomàquet, ceba i formatge ratllat Truita de patates i ceba ECO amb niu d'enciams Fruita de temporada ECO	Dimarts 21 Gaspaxo ECO amb crostonets de pa Tofu arrebossat amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada ECO	Dimecres 22 Amanida russa ECO amb patata, hortalisses ECO , olives, tonyina i maionesa Pizza casolana de formatge i xampinyons amb sofregit de tomàquet, formatge, xampinyons i orenga Gelats		

