

MENÚ OVOLACTEOVEGETARIÀ 2021

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Crema de carbassa i patata
	Segon					Saltejat de cigrons i verdures
	Guarnició					Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres					Fruita de temporada
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons estofats amb pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i ceba)
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de seità amb salsa de xampinyons	Truita d'hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Mongetes blanques guisades amb ceba	Daus de tofu a la planxa amb all i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		11	12	13	14	15
3a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Sopa de galets	Mongetes blanques guisades amb verdures (cebada, pastanaga i mongeta verda)	Espinacs estofats amb patates
	Segon	Dauets de seità al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles vegetals a la jardineria	Truita de xampinyons i ceba	Seità al forn amb arròs saltejat amb all i julivert	Truita de formatge
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres	Fruita de la temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Llenties guisades amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
	Segon	Tall de seità al forn amb pastanaga	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Arròs amb verdures	Truita de carbassó	Tacs de tofu a la planxa amb ceba confitada
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		25	26	27	28	29
5a Setmana	Primer	Bledes amb patata	Arròs amb melòs de verdures	Menestra de verdures amb patata	Espaguetis a la bolonyesa	Cigrons estofats amb espinacs
	Segon	Tofu al forn amb salsa de xampinyons	Truita a la francesa	Llenties saltejades amb hortalisses (carbassó, pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Seità a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Truita de patates
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.