

MENÚ FEBRER 2019 (OVOLACTEOVEGETARIÀ)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Patates estofades amb verdures
	Segon					Fricandó de seità amb salsa de xampinyons
	Guarnició					Enciam i pastanaga ratllada
	Postre					Fruita del temps
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	Arròs saltejat amb pèsols i truita	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa de vegetals amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon	Seità a la planxa amb salsa de xampinyons	Truita d'albergínia	Tofu amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i ceba	Hamburguesa vegetal amb samfaina
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		11	12	13	14	15
3a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Estofat de mongetes blanques amb verdures
	Segon	Truita de carbassó	Fricandó de seità	Saltejat de lleties i ceba	Tofu saltejat amb pastanaga i porro	Truita de formatge
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita del temps
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties estofades amb verdures	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Tofu amb salsa verda	Truita de patates	Seità guisat amb ceba i pastanaga	Saltejat de cigrons i verdures
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		25	26	27	28	
5a 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)	
	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	
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.