

MENÚ OCTUBRE 2019 (OVOLACTEOVEGETARIÀ)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2	3	4
1a Setmana	Primer		Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa de vegetals amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon		Truita d'albergínia	Temphe amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i ceba	Hamburguesa vegetal amb samfaina
	Guarnició		Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		7	8	9	10	11
2a 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	Temphe 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 de temporada
		14	15	16	17	18
3a 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	Temphe 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
		21	22	23	24	25
4a 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 bolonyesa
	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 temphe 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
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		28	29	30	31	
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures (sense carn)	Sopa de galets	Espinacs estofats amb patates	
	Segon	Rodó de seità al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Truita de xampinyons i ceba	Truita de formatge	
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga ratllada	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.