

MENÚ NOVEMBRE 2019 VEGETARIANS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	4	5	6	7	8
Primer	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Llenties guisades amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
Segon		Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Arròs amb verdures	Truita de carbassó	Tacs de tofu a la planxa amb ceba confitada
Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	11	12	13	14	15
Primer	Bledes amb patata	Arròs melós amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Espaguetis amb salsa de tomàquet	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)	Seitó 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
Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	18	19	20	21	22
Primer	Sopa de fideus	Crema de carbassa i patata	Arròs a la cassola amb verdures	Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdures
Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Llenties guisades amb ceba	Truita d'albergínia	Seitó arrebossat amb tires de carbassó	Fricandó de seitó amb salsa de xampinyons
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
	25	26	27	28	29
Primer	Arròs saltejat amb pèsols i truita	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Estofat de patates amb verdures	Sopa de vegetals amb fideus
Segon	Seitó amb salsa de xampinyons	Truita d'albergínia	Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet	Hamburguesa vegetal amb samfaina	Truita de carbassó i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga ratllada	Tomàquet i olives
Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.