

MENÚ GENER 2021 - OVOLACTEOVEGETARIÀ

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		4	5	6	7	8
1a Setmana	Primer	VACANCES NADAL	VACANCES NADAL	VACANCES NADAL	VACANCES NADAL	Arròs a la cubana
	Segon					Tacs de tofu a la planxa amb ceba confitada
	Guarnició					Tomàquet i blat de moro
	Postres					Fruita de temporada
		11	12	13	14	15
2a Setmana	Primer	Bledes amb patata	Arròs melós amb verdures	Menestra 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)	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 temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		18	19	20	21	22
3a Setmana	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'albergínies	Seitó arrebossat amb tires de carbassó	Fricandó de seità 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
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		25	26	27	28	29
4a Setmana	Primer	Arròs tres saltejat amb pèsols i truita	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa vegetal amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon	Seità a la planxa amb salsa de xampinyons	Truita d'albergínia	Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i ceba	Hamburguesa vegetal amb samfaina
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.