

MENÚ ABRIL 2021 – OVOLACTEOVEGETARIA

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		5	6	7	8	9
1a Setmana	Primer	FESTIU	Menestra de verdures amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, tonyina i alvocat
	Segon		Hamburguesa vegetal	Saltejat de lleties i ceba	Temphe saltejat amb pastanaga i ceba	Truita de formatge
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres		Fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		12	13	14	15	16
2a Setmana	Primer	Mongeta verda amb pastanaga i patata	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties saltejades amb verdures (sense patata)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pèsols, ceba i patata
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Temphe amb salsa verda	Truita de patates	Dauets de seità guisats 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
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de la temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
3a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de verdures	Ensaladilla russa (patata, pastanaga i pèsols)	Espaguetis a la napolitana (all, tomàquet, oli i albahaca)
	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
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		26	27	28	29	30
4a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures (sense carn)	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Rodó de seità al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Truita de xampinyons i ceba	Seità a la planxa 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 temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.