

MENÚ JUNY 2021 - OVOLACTEOBEGETARIÀ

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2	3	4
1a Setmana	Primer		Menestra de verdures amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet i advocat
	Segon		Hamburguesa vegetal	Saltejat de llenties i ceba	Temphe saltejat amb pastanaga i porro	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 temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		7	8	9	10	11
2a Setmana	Primer	Mongeta verda amb pastanaga i patata	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties 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 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
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		14	15	16	17	18
3a Setmana	Primer	Espaguetis a la napolitana (all, tomàquet, albahaca i oli)	Paella de verdures (brou de verdures)	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro		
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Truita d'hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Fricandó de seità amb salsa de xampinyons		
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam i tomàquet	Enciam, cogombre i pastanaga		
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		
		21	22	23	24	25
4a Setmana	Primer	<h1>BONES VACANCES!</h1>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postres					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.