

MENÚ OVOLACTEOVEGETARIÀ MAIG 2022

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2	3	4	5	6
1a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Espinacs amb patata	Crema de carbassó, porro i patata	Arròs saltejat amb bolets	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet i alvocat
	Segon	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal	Saltejat de llenties i ceba	Temphe saltejat amb pastanaga i porro	Truita de formatge
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, cogombre i ceba	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro
	Postres	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt natural o fruita de temporada
		9	10	11	12	13
2a Setmana	Primer	Mongeta verda amb pastanaga i patata	Crema de pèsols, ceba i patata	Llenties saltejades amb verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Cigrons saltejats amb verdures	Truita de patates	Seità guisat amb ceba i pastanaga	Temphe amb salsa verda
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives
	Postres	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt natural o fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		16	17	18	19	20
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 amb salsa de tomàquet
	Segon	Seità amb salsa de xampinyons	Truita de ceba i carbassó	Truita d'hortalises (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 la temporada	logurt natural o fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		23	24	25	26	27
4a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro	Mongetes blanques guisades amb verdures (cebada, pastanaga)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Seità al forn amb salsa de ceba	Truita de xampinyons i ceba	Seità a la planxa amb all i juliver	Mandonguilles vegetals amb salsa jardinera	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 la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt natural o fruita de temporada	Fruita de temporada
		30	31			
5a Setmana	Primer	Macarrons amb salsa de tomàquet (tomàquet, all, albahaca i ali)	Crema de pastanaga i patata			
	Segon	Tall de seità al forn amb pastanaga	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn			
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet			
	Postres	Fruita de la temporada	Fruita de temporada			

*Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada i compta amb sal iodada, peix fresc i ecològic, fruita i verdura fresca de Casa Ametller i arròs de km0.

*Els dimarts i dijous hi ha pa integral.