

MENÚ VEGETARIÀ DESEMBRE 2022

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					1	2
1a Setmana	Primer				Estofat de mongetes blanques amb verdures	Crema de carbassó, porro i patata
	Segon				Tofu a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de formatge
	Guarnició				Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres				Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		5	6	7	8	9
2a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	FESTIU	Llenties estofades amb verdures	FESTIU	FESTIU
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn		Truita de patates		
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives		Enciam, blat de moro i olives		
	Postres	logurt de soja o fruita de la temporada		Fruita de la temporada		
		12	13	14	15	16
3a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons estofats amb pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis amb salsa de tomàquet
	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 tofu a la planxa amb al 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 de soja o fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		19	20	21	22	23
4a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Sopa de galets vegetals	VACANCES de NADAL		
	Segon	Llenties estofades amb verdures	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn			
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives			
	Postres	Fruita de la temporada	Torró			
		26	27	28	29	30
5a Setmana	Primer	<i>Bones Festes!</i>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postres					

*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.