

MENÚ MARÇ VEGETARIÀ 2023

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1	2	3
1a Setmana	Primer			Crema de pastanaga i patates	Fideus a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon			Temphe amb salsa de tomàque	Hamburguesa vegetal amb samfaina	Truita de carbassó i ceba
	Guarnició			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
		6	7	8	9	10
2a 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 vegeta	Saltejat de llenties i ceba	Truita de carbassó	Temphe saltejat amb pastanaga i porro
	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
		13	14	15	16	17
3a Setmana	Primer	Mongeta verda amb pastanaga i patata	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties saltejades amb verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli	FESTIU
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Temphe amb salsa verda	Truita de patates	Seità guisat amb ceba i pastanaga	
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	
	Postres	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt natural o fruita de temporada	Fruita de la temporada	
		20	21	22	23	24
4a 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	Mongetes blanques guisades amb ceba	Truita de ceba i carbassó	Truita d'hortallises (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Seità amb salsa de xampinyons	Daus de temphe a la planxa amb all i juliver
	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
		27	28	29	30	31
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 (cebà, 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

*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.