

MENÚ OVOLACTEOVEGETARIÀ SETEMBRE 2023

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				6	7	8
1a Setmana	Primer			Cigrons estofats amb espinacs	Sopa vegetal amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon			Truita d'albergínia	Tofu amb salsa verda	Hamburguesa vegetal amb samfaina
	Guarnició			Enciam, cogombre i olives	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres			logurt de soja o fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		11	12	13	14	15
2a Setmana	Primer	FESTIU	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet i pebrot
	Segon		Fricandó de seità	Tofu a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Saltejat de lleties i ceba	Truita d'albergínia
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres		Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt de soja o fruita de temporada
		18	19	20	21	22
3a Setmana	Primer	Menestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties estofades amb verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Tofu amb salsa verda	Truita de patates	Seità guisat amb ceba i pastanaga	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba, pebrot vermell i verd)
	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	logurt de soja o fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		25	26	27	28	29
4a Setmana	Primer	FESTIU	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, i pèsols)	Espaguetis amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli)
	Segon		Fricandó de seità amb salsa de xampinyons	Truita d'hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Mongetes blanques guisades amb ceba	Truita de carbassó i ceba
	Guarnició		Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres		logurt de soja o fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la 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.