



MENÚ VEGETARIÀ octubre 2020

	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<p><i>De beguda: aigua de font</i></p> <p><i>Pa integral per acompanyar, cada dia.</i></p> <p><i>La pasta i l'arròs són integrals.</i></p> <p><i>Aliments ecològics: arròs, pasta, llegum, i algunes fruites i hortalisses</i></p> <p><i>Aquest mes, de fruita: poma, pera, plàtan, nectarina, préssec, síndria, meló i raïm</i></p>	<p>Espirals a la italiana Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, germinats i olives Cigrons amb espinacs i ou dur Fruita fresca</p>	<p>Patata i bròquil Mandonguilles vegetals amb suc i un xic de cuscús Fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassa Estofat de tofu amb xampinyons Fruita fresca</p>	<p>Arròs a la paella amb verdures i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives logurt natural</p>
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
	F E S T A	<p>Llenties estofades amb verdures Ous remenats i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca</p>	<p>Sopa de fideus i cigrons Hamburguesa vegetal i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet Tofu a la jardinera Fruita fresca</p>	<p>Patata i bleida Ous amb tomàquet i beixamel gratinats Fruita fresca</p>
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Llenties amb ceba, tomàquet i orenga Fruita fresca</p>	<p>Vichysoise (crema de porro) Fideus a la cassola amb verdures i amanida de tomàquet i sèsam Fruita fresca</p>	<p>Patata i espinacs saltejats Ou remenat amb xampinyons Fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Hamburguesa vegetal i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural</p>	<p>Sopa de pistons Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol Fruita fresca</p>
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
	<p>Espaguetis marcians (amb salsa d'espinacs) Ou dur amb tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Tofu a la jardinera i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca</p>	<p>Trinxat de col i patata amb all Hamburguesa vegetal al forn i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>Cigrons amb ceba i pastanaga Truita francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Crema de pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (amb formatge, opcional) Fruita fresca</p>