



## MENÚ VEGETARIÀ Desembre 2020

De beguda:  
aigua de font

Pa integral per  
acompanyar,  
cada dia.

La pastada de la  
sopa, l'arròs i el  
cuscús són  
integrals.

Aquest mes, de  
fruita: poma,  
pera, plàtan,  
mandarina, kiwi i  
taronja

El iogurt és  
natural i sense  
sucre i animem  
als infants que  
no se'n posin, o  
se'n posin poc!

DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs) Amanida d'enciam, amb formatge fresc, tomàquet i olives Fruita fresca	*Cigrons estofats Truita de carbassó i patata. Amanida de tomaquet, pastanaga i pipes. Fruita fresca	Patata i bleda saltejada Estofat de tofu amb cuscús Fruita fresca	Crema de pastanaga Llenties estofades a la jardinera iogurt natural sense sucre	Arròs integral amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Seità arrebossat i amanida de pastanaga ratllada i olives negres Fruita fresca
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	Pèsols i patata Ous al forn amb tomàquet i bechamel iogurt natural sense sucre	Crema de carbassa Estofat de tofu Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal Fruita fresca
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Mongetes seques amb botifarra Amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i sèsam. Fruita fresca	Menestra de verdures Mandonguilles amb suquet i arròs Fruita fresca	Crema de verdures Pasta amb bolonyesa de llentilles i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Sopa de pistons integrals (amb brou de verdura i au) Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita variada per triar i neules i torrons
DILLUNS 21	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb tomàquet Croquetes d'espínacs i amanida Fruita fresca				