

LACTOVEGETARIÀ



**Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal**

Arròs **ECO** a la napolitana  
amb sofregit de tomàquet casolà  
Llenties **ECO** estofades  
amb verdures **ECO** de temporada  
Pinya en el seu suc

**Dijous 9**

Crema de verdures **ECO**  
**Hamburguesa de cigrons**  
amb niu d'enciams  
Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 10**

Espirals **ECO** amb sofregit de verdures  
amb formatge ratllat  
**Tofu en salsa verda**  
amb enciam i olives  
Fruita **ECO** de temporada

**Dilluns 13**

Arròs de verdures **ECO**  
**Hamburguesa vegetal**  
amb enciam i blat de moro  
logurt **ECO** a granel

**Dimarts 14. Ens ho mengem tot**

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**  
**Llegum saltejat**  
amb enciam i pastanaga  
Taronja **ECO**

**Dimecres 15**

**Verdura amb patata**  
Cigrons **ECO** estofats  
amb verdures **ECO** de temporada  
Fruita **ECO** de temporada

**Dijous 16**

Sopa de l'hort  
amb verdures i pasta **ECO**  
**Falàfel**  
Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 17. Dia de proteïna vegetal**

Crema de porros **ECO**  
Mongetes seques **ECO** amb all i julivert  
Fruita **ECO** de temporada

**Dilluns 20**

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet  
**Llegum saltejat**  
amb niu d'enciams  
Fruita **ECO** de temporada

**Dimarts 21**

**Verdura amb patata**  
Cassoleta de cigrons **ECO**  
amb verdures **ECO** de temporada  
Fruita **ECO** de temporada

**Dimecres 22**

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**  
amb formatge ratllat  
**Hamburguesa vegetal**  
amb enciam i blat de moro  
logurt **ECO** a granel

**Dijous 23. Dia de proteïna vegetal**

Espaguetis **ECO** saltejats  
amb verdures **ECO** i salsa de soja  
Llenties **ECO** estofades  
amb verdures **ECO** de temporada  
Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 24**

Tricolor de verdures  
amb mongeta verda, pastanaga i patata  
**Tofu amb salsa de poma**  
Fruita **ECO** de temporada

**Dilluns 27**

Crema de pastanaga **ECO**  
**Llegum estofat amb patata**  
Fruita **ECO** de temporada

**Dimarts 28**

**Verdura amb patata**  
Mongetes blanques **ECO** estofades  
Fruita **ECO** de temporada

**Dimecres 29**

Arròs **ECO** al curri  
**Seitan a l'allet**  
amb enciam i pastanaga  
Fruita **ECO** de temporada

**Dijous 30**

Macarrons **ECO** a la napolitana  
**Hamburguesa vegetal**  
amb enciam i olives  
logurt **ECO** a granel

**Divendres 31. Dia de proteïna vegetal**

Patates estofades amb verdures **ECO**  
Cigrons **ECO** saltejats amb all i julivert  
Fruita **ECO** de temporada

