

OVOLACTOVEGETARIÀ



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**
Truita de patata i ceba
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**
Truita francesa
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

Cigrons **ECO** estofats
amb verdures **ECO** de temporada
Truita d'espínacs
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 16

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

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

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Truita de pastanaga
amb enciam i remolatxa
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

Mongetes blanques **ECO** estofades
Truita de xampinyons
amb niu d'enciams
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
Truita francesa
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

