

OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 6 Macarrons ECO a la napolitana Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Dimarts 7 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 8 Mongeta verda i patata Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal Crema de coliflor ECO amb crostonets de pa Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Fruita ECO de temporada	Divendres 10. Menú temàtic Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de seitan amb gingebre Fruita ECO de temporada
Dilluns 13 Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Dimecres 15 Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Tofu amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Espirals ECO porro caramel·litzat Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada
Dilluns 20 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO amb verdures de temporada Llenties ECO amb moniato Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Cuscús de verdures Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Dijous 23 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Ous durs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 24 Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb carbassó, pastanaga i ceba Falàfel amb niu d'enciams logurt ECO a granel
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO de verdures Llenties ECO estofades Fruita ECO de temporada	Dimarts 28 Trinxat de bledes amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Fideus ECO de verdures Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i pipes Fruita ECO de temporada	Divendres 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO Seitan rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial

