

PEIX FRESC (lluç,
 bonítol, bacallà, maires,
 sonso)

LA VERDURA i la
FRUITA que serveix és
 ecològica i de proximitat

LA LLEGUM i **ELS**
CEREALS són ecològics

EI POLLASTRE i **EL**
IOGURT són de pastura

L'OLI D'OLIVA és ecològic

Menús elaborats per
Gabor Smit
 (nº 0009 ADITEC)

La cuina es reserva el dret a fer
 canvis per la seva millor
 organització

Dilluns 5

Crema de coliflor amb
 crustonets
 Mongetes saltejades amb
 arròs, all i julivert
 Fruita

Dimarts 6

Llenties estofades amb
 verdures
 Hamburguesas vegetals
 casolanes amb salsa i
 amanida
 Fruita

Dimecres 7

Espaguetis amb
 tomàquet
 Truita vegana de ceba i
 patata amb amanida
 Fruita

Dijous 8

Verdura de temporada
 amb patata i oli d'oliva
 Truita vegana de ceba i
 carbassa
 Fruita

Divendres 9

Arròs amb verdures
 Llenties saltejades amb
 verdures amb amanida
 Fruita

Dilluns 12

Sopa vegetal amb arròs
 Cigrons amb arròs
 saltejats amb ceba i
 tomàquet
 Fruita

Dimarts 13

Cous cous amb verdures
 Falafel de cigrons amb
 salsa i amanida
 Fruita

Dimecres 14

Verdura de temporada
 amb patata i oli d'oliva
 Truita vegana de ceba i
 xips de moniato
 Fruita

Dijous 15

Crema de verdures de
 tardor
 Saltejat de llenties i
 cous cous amb moniato
 Fruita

Divendres 16

Mongetes estofades
 amb verdures de tardor
 Falafel de fajol amb
 salsa i amanida
 Fruita

Dilluns 19

Trinxat de col i patata
 amb oli d'all
 Truita vegana de ceba i
 pastanaga amanida
 Fruita

Dimarts 20

Cigrons estofats amb
 verdures
 Croquetes de mill amb
 salsa i amanida
 Fruita

Dimecres 21

Arròs integral amb
 verdures
 Truita vegana de ceba i
 julivert amb amanida
 Fruita

Dijous 22

Crema de carbassa
 Llenties saltejades amb
 arròs, xampinyons i
 pastanaga
 Fruita

Divendres 23

Macarrons amb
 verdures
 Mongetes saltejades
 amb porro amb amanida
 Fruita

Dilluns 26

Espirals integrals amb
 tomàquet
 Truita vegana de calçots
 amb amanida
 Fruita

Dimarts 27

Crema de pastanaga amb
 crustonets
 Lasanya de llenties i arròs
 amb beixamel vegetal
 Fruita

Dimecres 28

Sopa amb fideus
 Falafel cigrons i
 verdures
 Fruita

Dijous 29

Verdura de temporada
 amb patata i oli d'oliva
 Truita vegana de ceba
 amb amanida
 Fruita

Divendres 30

Llenties estofades amb
 verdures
 Croquetes de mill i
 verdures
 amb amanida
 Fruita