



*alimentar la teua vida solidàriament  
alimentar tu vida solidariamente  
enrich your life by helping others*

# octubre Vegetarià

Els **llegums** són un aliment molt antic, nutricionalment molt complet i fàcils de preparar, i a més poden utilitzar com una alternativa a la carn gràcies al seu alt valor nutricional i contingut en proteïnes. Aporten energia diària i són una eina per al desenvolupament dels ossos i de les dents. Es recomana menjar llegums entre **2 i 3 vegades a la setmana**, ja que contribueixen a afavorir el creixement i al desenvolupament dels més petits gràcies al conjunt de micronutrients que aporten a l'organisme.



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

		1		2	
Mongetes seques estofades (pastanaga, tomàquet, pebrot i olivas negres)  Trita de carbassó amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	Verdures de temporada saltejades (pastanaga, broquil, albergínia, patata)  Seità amb salsa jardinera i amanida  logurt Soja	Amanida d'arròs (Pesols, tomàquet, blat de moro)  Guisat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga, carbassó, pebrot)  Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassa  Falafel al curri amb all i julivert amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	Mongetes tendres amb patata  Fideus cassolans amb verdures (mongete tendre, ceba, pebrot i carbassó)	
5	6	7	8	9	
Amanida de cigrons (ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet)  Tofu al forn amb tomaquets i amanida  Fruita de temporada/proximitat	Amanida de pasta (espirals integres) amb tomàquet, cogombre, brots de soja i enciam  Seità a la romana amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	Vichyssoise  Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)  Fruita de temporada/proximitat	Arròs del Delta amb verdures (ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, all, mongeta tendre)  Trita francesa amb espinacs i amanida  logurt Soja	Bròquil amb patata  Mandonguilles vegetarià a la jardinera  Fruita de temporada/proximitat	
12	13	14	15	16	
<b>FESTIU</b>	Arròs amb tomàquet  Falafel amb salsa verda i amanida  Fruita de temporada/proximitat	Crema de verdures de temporada (porro, carbassa, espinacs i pastanaga)  Tofu rustit amb poma i amanida  logurt Soja	Llenties estofades (ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, i pebrot)  Trita de espinacs amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	Brou de verdures amb fideus integrals  <b>Pizza Vegana (carbassó, pebrot, tomàquet i espinacs)/ Variant adult Estofat de tofu</b>  Fruita de temporada/proximitat	
19	20	21	22	23	
Crema de cigrons amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)  Hamburguesa vegetal de cereals orientals amb patata fornera i amanida  Fruita de temporada/proximitat	Arròs amb verdures (ceba, mongeta tendra, pebrot, blat de moro)  Nuggets de llegums i arròs i amanida  Fruita de temporada/proximitat	Pastas con tomàquet  Trita francesa amb amanida  logurt Soja	Amanida murciana (tomàquet, patata, ceba tendre i olives negres)  Guisat de mongetes seques amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)  Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassó  Falafel amb xampinyons saltat amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	
26	27	28	29	30	
Macarrons integrals amb salsa napolitana (Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot)  Seità amb samfaina  Fruita de temporada/proximitat	Pèsols saltejats amb ceba, pastanaga i bolets  Trita de patata amb amanida  Fruita de temporada/proximitat	Sopa de verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)  Saltejat de llenties amb arròs i verdures de temporada (ceba, carbassó, pebrot)  Fruita de temporada/proximitat	Saltejat de llenties amb verdures de temporada (ceba, carbassó, pebrot)  Mandonguilles vegetaria amb amanida  logurt Soja	<b>Menú Especial Castanyada</b>	