

La **fibra** és un nutrient d'origen vegetal essencial per al nostre organisme, forma part dels carbohidrats complexos que no poden ser digerits en el nostre aparell digestiu. La fibra augmenta la sensació de sacietat, ajuda a combatre el restrenyiment i redueix l'absorció del colesterol.



Menú vegetarià

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Dissabtes 4
	Sopa de galets (pastanaga, brou de verdures, ceba)	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Crema de carbassó i patata
	Tofu a la jadinera amb amanida	Ou dur gratinats i amanida	Mandonguilles vegetals (tofu i quinoa) i amanida	Seità llimona amb herbes
	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTIU	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
		Tofu al forn amb amanida	Falafel amb all i julivert amb graellada de verdures	Truita de patata amb amanida
		logurt de soja	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
14	15	16	17	18
Crema de porro, carbassa i patata	Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba)	Pèsols amb pastanaga	Mongeta tendra amb patata
Estofat de verdures i cigrons amb amanida	Rodó de seità al forn amb verdures i amanida	Ous durs gratinats i amanida	Paella vegetal (carbassó, cabassa, carxofa, ceba, pebrot)	Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó)
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt de soja	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
21	22	23	24	25
MENÚ DE NADAL	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
Sopa amb galets (brou vegetal)				
Tofu a la catalana				
Postre de nadal				