



alimenta la teva vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriament  
 enrich your life by helping others



# Verdura de temporada

**Calçot** Existeixen més de 600 varietats de taronges, amb diferent sabor, grandària i color, conté un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i al sistema immune.

## Menú vegetarià

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Fideuà de verdures (mongeta tendra, pastanaga, porro, pebrot) Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada	Menestra de verdures de temporada Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro) Fruita de temporada	Arròs del Delta Rossejat amb verdures Tofu al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Crema de porro, carbassa i patata Mandonguilles vegetals al forn amb tomàquet i amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Arròs integral mediterrani Albergínia estofada amb soja texturitzada al forn amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pistons Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Tofu al forn amb amanida logurt natural	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata Trita francesa mb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Nuggets de llegums al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives) Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Crema de porro. ceba i espinacs Estofat de tofu amb verdures Fruita de temporada	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Macarrons integral amb salsa caprese (formatge opcional) Seità a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Guisat de lleties amb hortalisses logurt natural	Arròs integral amb tomàquet Falafel al forn amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Trinxat (patata, all, col) Mandonguilles vegetals al forn amb tomàquet i amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada	Crema de carbassa Paella vegetariana (mongeta tendra, pastanaga, porro, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Lleties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Trita de espinacs amb xampinyons i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) logurt natural	Sopa de galets (pastanaga, brou vegetal, ceba) Tofu saltat amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)
28				
Arròs tres delices (sense pernil dolç) Seitan arrebossat amb amanida Fruita de temporada				

