



Menú vegetarià

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10	11	12	13	14
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)	Macarrons integral amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Tofu arrebossat amb verdures	Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Seità a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades	Guisat de lleties amb hortalisses	Falafel al forn amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Lleties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Sopa de galets (pastanaga, brou vegetal, ceba)	Coliflor amb patata i pastanaga
Mandonguilles vegetals al forn amb tomàquet i amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Paella vegetariana (mongeta tendra, pastanaga, porro, carbassó i albergínia)	Truita de espinacs amb xampinyons i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Tofu saltat amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
24	25	26	27	28
Arròs tres delices (sense pernil dolç)	Cous cous amb verdures	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional)	Bròquil amb patata
Seitan al forn amb amanida	Guisat de Mongeta blanca	Truita francesa amb amanida	Falafel saltat amb graella de verdures	Salsitxes vegetarianes a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
31				
Lleties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)				
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)				
Fruita de temporada				

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com