



alimenta la teua vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriamente
 enrich your life by helping others



Verdura de temporada

Mongeta verda Pertanyen a la família de les lleguminoses, i es creu que són originàries de Mèxic i el Perú. Tenen un alt contingut en fibra i destaquen per ser una bona font de minerals, com el potassi i el calci.

Menú Anglesola vegetarià

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Bròquil amb patata Estofat de tofu a l'antiga amb enciam, olives verdes i pastanaga Fruita de temporada	2 Amanida de pasta integral Falafel amb salsa de pebrot vermell i pastanaga logurt natural	3 FESTIU
6 FESTIU	7 Crema de carbassa Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	8 Wok de verdures amb patata Mandoguilles vegetal estodat amb samfaina Fruita de temporada	9 Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Seitan al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec Fruita de temporada	10 Trinxat de carbassa Risotto integral amb bolonyesa vegetal logurt natural
13 Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Seitan al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	14 Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	15 Crema de carbassó i ceba Bolets saltejat amb soja i salsa de llimona, olives i pèsols Fruita de temporada	16 Amanida d'arròs Tofu a la marinera amb graellada de verdures Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal la planxa amb ceba cuïta i enciam, espàrrec i pastanaga logurt natural
20 Amanida de pasta ECO Falafel saltejat amb verdures mediterrània amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga, patata i ceba Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles, enciam i col llombarda logurt natural	22 MENÚ FI DE CURS	23 VACANCES	24 VACANCES
27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES	

