



SÒLIDS OCTUBRE 2024

VEGETARIÀ



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Macarrons amb tomàquet natural (G) Seitàn amb salsa de carbassó (S,G) Fruita de temporada	Minestra de verdures Truita a la francesa (H) Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Hamburguesa de tofu i verdures amb salsa de carbassa (G,S) Fruita de temporada	Crema de moniato Soja texturitzada amb quinoa i arròs (S) Iogurt natural (L)
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Fideus a la casola amb verduretes (G,A) Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Estofat de llenties amb bulgur (G) Seitàn amb salsa de xampinyons (S,G) Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb quinoa Menestra de llegums amb tomàquet natural Fruita de temporada	Brou de verdures amb pasta (G,A) Tofu amb carbassó (S) Iogurt natural (L)	Pèsols saltejats amb patata i ceba Hamburguesa de llenties i chia amb salsa de carxofes (G,S) Fruita de temporada
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Estofat de cigrons amb pastanaga Mandonguilles de verdura i soja amb salsa de carbassa (G,S) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i AOVE Tofu estofat amb moniato (S) Fruita de temporada	Crema de carbassó Remenat d'ou amb pèsols (H) Iogurt natural (L)	Arròs amb tomàquet natural Filet de seitàn amb salsa de cogombre (G,S) Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Falafels amb salsa de xampinyons (G,S) Fruita de temporada
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Brou de verdures amb cus cus (G,A) Menestra de llegums amb arròs Fruita de temporada	Estofat de llenties amb bulgur (G) Remenat d'ou amb carbassó (H) Iogurt natural (L)	Minestra de verdures Seitàn amb salsa de porros (G,S) Fruita de temporada	Fideus a la casola amb verduretes (G,A) Estofat de tofu amb bolonyesa vegana (S) Fruita de temporada	Crema de bròquil i pastanaga Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
Arròs caldós amb verduretes (A) Hamburguesa de tofu i verdures amb salsa de pastanaga (G,S) Iogurt natural (L)	Pèsols saltejats amb patata i ceba Falafels amb tomàquet natural (G,S) Fruita de temporada	Crema de coliflor i pastanaga Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Estofat de cigrons Mandonguilles de verdura i soja amb salsa de carxofes (G,S) Fruita de temporada	

CAP A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE

- **Augmentem la presència de llegums.**
- Les nostres **fruites i verdures són ecològiques i de proximitat**, canviant la fruita segons la temporada.
- També són d'origen **ecològic** les **llegums, arrossos, pastes, bulgur, seitàn, quinoa, tofu (soja no transgènica) i ous** que fem servir per elaborar els nostres plats.
- **No afegim sucre** als nostres plats, per això els iogurts que servim són naturals i sense sucre.
- Fem servir sempre Oli d'Oliva Verge Extra (AOVE)
- Incloem **pa blanc o integral**, a elecció del centre, cada dia.
- Per garantir una bona salut dels nostres infants hem **reduït els aliments processats i eliminat tots els fregits.**