



SÒLIDS NOVEMBRE 2024

VEGETARIÀ



DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Brou de verdures amb pasta (G,A) Tofu amb salsa de carbassó (S) Iogurt natural (L)	Arròs amb tomàquet natural Remenat d'ou amb pèsols (H) Fruita de temporada	Estofat de lleties amb bulgur (G) Seitàn amb salsa de xampinyons (S,G) Fruita de temporada	Crema de moniato Falafels de cigrons amb carbassó i pastanaga (G,S) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i AOVE Hamburguesa de tofu i verdures amb salsa d'albergínia (G,S) Iogurt natural (L)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Estofat de cigrons amb pastanaga Mandonguilles de verdura i soja amb salsa de carbassa (G,S) Fruita de temporada	Fideus a la casola amb verduretes (G,A) Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Minestra de verdures Seitàn amb salsa de pastanaga (G,S) Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Falafels amb salsa de xampinyons (G,S) Iogurt natural (L)	Crema de bròquil i pastanaga Tofu amb arròs (S) Fruita de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Brou de verdures amb cus cus (G,A) Filet de seitàn al forn amb salsa de carxofes (G,S) Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb patata i ceba Remenat d'ou amb carbassó (H) Fruita de temporada	Estofat de lleties amb bulgur (G) Estofat de tofu amb bolonyesa vegana (S) Iogurt natural (L)	Crema de carbassa Hamburguesa de lleties amb salsa de porros (G,S) Fruita de temporada	Arròs caldós amb verduretes (A) Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta blanca estofada Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet natural (G) Tofu amb salsa de carbassó (S) Iogurt natural (L)	Estofat de cigrons amb pastanaga Hamburguesa d'avena, quinoa i verdures amb salsa de carbassa (G) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i AOVE Truita a la francesa amb carbassó (H) Fruita de temporada	Crema de coliflor i pastanaga Mandonguilles de verdura i soja amb tomàquet natural (G,S) Fruita de temporada

Registres Sanitaris: 26.12225/B, 26.06696/CAT

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 el.laborar 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**.