



# SÒLIDS FEBRER 2025


## VEGETARIÀ



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Fideus a la casola amb verduretes (G,A) Seitàn amb salsa de carxofes (G,S) Fruita de temporada	Minestra de verdures Estofat de tofu amb bolonyesa vegana (S) Fruita de temporada	Crema de carbassa Truita a la francesa amb amanida (H) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb pastanaga Falafels amb salsa de porros (G,S) Iogurt natural (L)	Arròs amb tomàquet natural Hamburguesa de lleties i chia amb carbassó i pastanaga (G,S) Fruita de temporada
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Brou de verdures amb pasta integral (G,A) Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Crema de verdures amb quinoa Cigrons amb tomàquet natural Fruita de temporada	Estofat de lleties amb bulgur (G) Mandonguilles de verdura i soja amb salsa de carbassa (G,S) Iogurt natural (L)	Crema de bròquil, carbassó i pastanaga Hamburguesa d'avena, quinoa i verdures amb salsa de xampinyons (G) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i AOVE Tofu amb arròs (S) Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Mongeta blanca estofada amb pastanaga Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Crema de moniato Falafels amb salsa de carbassó (G,S) Iogurt natural (L)	Brou de verdures amb cus cus (G,A) Seitàn amb salsa de carxofes (G,S) Fruita de temporada	Minestra de verdures Mandonguilles de verdura i soja amb tomàquet natural (G,S) Fruita de temporada	Arròs caldós amb verduretes (A) Hamburguesa de tofu amb salsa de pèsols (G,S) Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS GRAS 27	DIVENDRES 28
Cigrons estofats amb pastanaga Soja texturitzada amb quinoa i arròs (S) Iogurt natural (L)	Pèsols amb patata, ceba i AOVE Tofu amb moniato i pastanaga (S) Fruita de temporada	Estofat de lleties amb bulgur (G) Seitàn amb salsa de xampinyons (S,G) Fruita de temporada	Crema de coliflor i pastanaga Truita a la francesa (H) Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet natural (G) Falafels amb salsa de porros (G,S) Iogurt natural (L)

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.
- Les **pastes i els arrossos** són a més **integrals**, facilitant així la digestió dels nostres petits gourmets.
- 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