

MENÚ

NOVEMBRE SENSE CARN

02 Dilluns Cus cus saltejat amb cúrcuma i oli d'herbes Estofat de seitan amb verdures Fruita del temps	03 Dimarts Espagueti amb salsa de verdures i remolatxa Truita de patates i moniato amb amanida Fruita del temps	04 Dimecres Sopa de peix amb arròs Peix al forn segons mercat amb daus de tomàquet Fruita del temps	05 Dijous Patata, pastanaga, tonyina i cigrons amb oli de porradell Hamburguesa vegetal Iogurt d'ovella amb sucre moré	06 Divendres Amanida variada amb magrana Llenties amb arròs integral i verdures Fruita del temps
09 Dilluns Espagueti amb pesto d'espínacs, fruits secs i formatge Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	10 Dimarts Patata, coliflor, bròcoli i alls tendres Peix a la planxa amb ketchup casolà Plàtan amb xocolata	11 Dimecres Cigrons estofats amb curri i verdures Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	12 Dijous Arròs tres delícies amb xampinyons, ceba ou i tamari Peix segons mercat fregit amb allioli Fruita del temps	13 Divendres Crema de verdures dolces amb pipes Pizza amb tonyina, verdures i formatge Fruita del temps
16 Dilluns Arròs integral amb salsa de verdures Peix al forn amb verdures Fruita del temps	17 Dimarts Mongetes estofades amb verdures Truita de patates, ceba i alls tendres amb amanida Fruita del temps	18 Dimecres Sopa amb galets Nuggets vegetals amb salsa de tomàquet Fruita del temps	19 Dijous Trinxat de patata i col Salsitxes vegetals amb xips de moniato Iogurt de vaca amb sucre moré	20 Divendres Amanida variada amb vinagreta de fruits secs Fideus amb sèpia Fruita del temps
23 Dilluns Patata amb bròcoli Truita amb formatge Iogurt de vaca amb sucre moré	24 Dimarts Arròs amb oli d'herbes Nuggets vegetals amb verdures Fruita del temps	25 Dimecres Ou dur farcit amb tonyina i maionesa casolana Espirals amb salsa napolitana i formatge Fruita del temps	26 Dijous Amanida variada amb formatge fresc de Mogent i vinagreta de fruits secs Llenties amb arròs integral i verdures Fruita del temps	27 Divendres Crema de verdures amb pipes Peix segons mercat al forn amb daus de tomàquet i orenga Fruita del temps
30 Dilluns Cus cus integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita del temps				

