

## Menú Mensual Març 2023

## Ovo-làctic-vegetarià + Ric en Fibra

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espàrrecs blancs amb maionesa Tallarines amb salsa de tomàquet trossos, orenga i soja texturitzada Fruita fresca Pa integral	2 Puré de carbassó Mongetes blanques amb menestra Fruita fresca Pa integral	3 Amanida de tomàquet i formatge fresc Paella de verdures i tofu Fruita fresca Pa integral
6 Col berza amb patates saltejades Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates fregides Fruita fresca Pa integral	7 Llenties amb patates Ous cuits amb menestra Fruita fresca Pa integral	8 Xampinyons saltejats amb ametlles Macarrons amb salsa de tomàquet i tofu Fruita fresca Pa integral	9 Crema de carbassa Hummus Amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca Pa integral	10 Escalivada Tofu a la provençal Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca Pa integral
13 Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i fruits secs Pasta al pesto Fruita fresca Pa integral	14 Mongetes blanques amb patates Remenat de xampinyons Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa integral	15 Carbassó amb patata bullida Paella de verdures i tofu Fruita fresca Pa integral	16 Pisto de verdures Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca Pa integral	17 Amanida de cogombre i olives Patates amb menestra i tempeh Fruita fresca Pa integral
20 Amanida d'enciam, pastanaga i olives Espirals a la carbonara amb soja texturitzada Fruita fresca Pa integral	21 Col berza amb patates saltejada Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga Fruita fresca Pa integral	22 Llenties amb preparat de verdures Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Ceba caramel·litzada Fruita fresca Pa integral	23 Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Tallarines amb verdures, ou i salsa de soja Fruita fresca Pa integral	24 Crema de pèsols Pizza de verdures Amanida de tomàquet i olives Fruita fresca Pa integral
27 Espinacs amb beixamel Estofat de tempeh amb ceba, pèsols i xampinyons Patates al forn Fruita fresca Pa integral	28 Formatge fresc amb tomàquet provençal Cigrons amb bledes i carbassa Fruita fresca Pa integral	29 Macarrons amb salsa de tomàquet i verdures Trita de patata i ceba Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca Pa integral	30 Amanida de cogombre, pastanaga i olives Llenties amb patates i bledes Fruita fresca Pa integral	31 Amanida d'encia, pastanaga i blat de moro Quinoa amb salsa de tomàquet Fruita fresca Pa integral