

Menú mensual maig 2024 - Dieta Ovo-làctic-vegetarià + Ric en Fibra

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Crema de carbassa Quinoa saltejada amb ceba Amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca Pa integral	3 Amanida d'enciam i blat de moro Tofu a la provençal Arròs amb verdures Fruita fresca Pa integral
6 Macarrons al pesto amb formatge ratllat Rap amb salsa de porros Carbassó al forn o a la planxa Fruita fresca Pa integral	7 Mongetes blanques amb menestra Truita francesa casolana de xampinyons i ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa integral	8 Pastanaga saltejada amb ceba Tofu marinat Paella de verdures (sense pèsols) Fruita fresca Pa integral	9 Pisto de verdures gratinat amb formatge Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca Pa integral	10 Amanida de cogombre i olives Tempeh amb salsa de ceba i pastanaga Patates amb menestra (sense pèsols) Fruita fresca Pa integral
13 Amanida d'enciam, pastanaga i olives Espirals a la carbonara amb soja texturitzada Fruita fresca Pa integral	14 Col berza amb patata saltejada Frankfurt vegà Tomàquet al forn o a la planxa Fruita fresca Pa integral	15 Llenties amb preparat de verdures Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Ceba caramel·litzada Fruita fresca Pa integral	16 Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Arròs bullit amb pastanaga i carbassó Ous cuits Fruita fresca Pa integral	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Formatge fresc amb tomàquet provençal Cigrons amb bledes i carbassa Fruita fresca Pa integral	22 Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita de patata i ceba Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca Pa integral	23 Amanida de cogombre, blat de moro, ceba i formatge fresc Llenties amb patates i bledes Fruita fresca Pa integral	24 Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Quinoa amb salsa de tomàquet Mongetes verdes saltejades Fruita fresca Pa integral
27 Menestra amb patates saltejada amb ceba Quinoa saltejada amb ceba i carbassó Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita fresca Pa integral	28 Cigrons saltejats amb alls i espinacs Ous cuits amb beixamel Pastanaga bullida Fruita fresca Pa integral	29 Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Tofu marinat Espàrrecs blancs amb maionesa Fruita fresca Pa integral	30 Amanida de pebrot i ceba Mongetes blanques amb menestra Carbassó al forn Fruita fresca Pa integral	31 Amanida de tomàquet i formatge fresc Paella de verdures i tofu Pastanaga baby bullida amb carbassó Fruita fresca Pa integral



