

Menú mensual Octubre 2024 - Dieta Ovo làctic vegetarià + Ric en fibra

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	Amanida russa bullida amb ou Remenat d'all tendres Carbassó al forn o a la planxa Fruita fresca Pa integral 50gr	Amanida de cous cous Remenat d'ou Amanida de tomàquet Fruita fresca Pa integral 50gr	Llenties amb verdures (brou vegetal) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita fresca Pa integral 50gr	Arròs amb salsa de tomàquet Tofu al forn o a la planxa Formatge fresc Fruita fresca Pa integral 50gr
7	8	9	10	11
Mongetes verdes amb patates saltejades Tofu adobat fregit Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca Pa integral 50gr	Carbassó saltejat amb pastanaga i carbassa Ous al forn amb tomàquet i pèsols Fruita fresca Pa integral 50gr	Macarrons amb salsa de tomàquet Remenat de formatge Xampinyons saltejats Fruita fresca Pa integral 50gr	Llenties amb verdures (brou vegetal) Remenat d'ou Amanida de tomàquet Fruita fresca Pa integral 50gr	Amanida d'enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i blat de moro Pizza de verdures i formatge Pisto de verdures Fruita fresca
14	15	16	17	18
Amanida russa bullida amb ou Tofu marinat a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa Fruita fresca Pa integral 50gr	Amanida de mongetes blanques amb tomàquet, ceba i pebrot Truita de patata i ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa integral 50gr	Lasanya de verdures amb beixamel gratinada amb formatge Truita francesa Amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita fresca Pa integral 50gr	Pastís de patata i bròquil amb salsa de tomàquet Cigrons saltejats amb espinacs Fruita fresca Pa integral 50gr	Arròs amb salsa de tomàquet i ou Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Albergínia al forn o a la planxa Fruita fresca Pa integral 50gr
21	22	23	24	25
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca Pa integral 50gr	Amanida de tomàquet i formatge fresc Remenat d'ou Arròs amb salsa de tomàquet Fruita fresca Pa integral 50gr	Carbassó amb pastanaga i carbassa bullida Truita de patata i espinacs Amanida de cogombre i ceba Fruita fresca Pa integral 50gr	Macarrons en blanc amb verdures de pisto Remenat d'ou amb formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca Pa integral 50gr	Crema de verdures (sense brou de carn) Fideus en blanc amb carbassó i xampinyons Lonxa de formatge Fruita fresca Pa integral 50gr
28	29	30	31	
Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga Ous amb beixamel gratinats amb formatge Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca Pa integral 50gr	Menestra saltejada Truita francesa casolana de formatge Puré de patata Fruita fresca Pa integral 50gr	Crema freda de meló Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates amb salsa brava Fruita fresca Pa integral 50gr	Dia de lliure disposició	

