

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES	5 VACANCES
8 Menestra saltejada amb patata i ceba Quinoa saltejada amb pastanaga i carbassó Tomàquet, blat de moro i olives Fruita fresca Pa integral	9 Cigrons saltejats amb alls i espinacs Ous cuits amb beixamel Pastanaga bullida Fruita fresca Pa integral	10 Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Tofu marinat Espàrrecs blancs amb maionesa Fruita fresca Pa integral	11 Amanida de pebrot i ceba Mongetes blanques amb menestra Carbassó al forn Fruita fresca Pa integral	12 Amanida de tomàquet i formatge fresc Paella de verdures i tofu Pastanaga baby bullida amb carbassó Fruita fresca Pa integral
15 Col berza saltejada amb patata Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates fregides Fruita fresca Pa integral	16 Llenties amb verdures Ous cuits a la jardinera Pastanaga bullida Fruita fresca Pa integral	17 Llaçets amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Tofu al forn amb ceba i porro Tomàquet, cogombre i pastanaga Fruita fresca Pa integral	18 Crema de carbassa Quinoa saltejada amb ceba Amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca Pa integral	19 Amanida d'enciam i blat de moro Tofu a la provençal Arròs amb verdures Fruita fresca Pa integral
22 Macarrons al pesto amb formatge ratllat Rap en salsa de porros Carbassó a la planxa Fruita fresca Pa integral	23 Mongetes blanques amb menestra Truita de xampinyons amb ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa integral	24 Pastanaga saltejada amb ceba Tofu marinat Paella de verdures (sense pèsols) Fruita fresca Pa integral	25 Pisto de verdures gratinat amb formatge Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca Pa integral	26 Amanida de cogombre i olives Tempeh amb salsa de ceba i pastanaga Patates amb menestra (sense pèsols) Fruita fresca Pa integral
29 Amanida d'enciam, pastanaga i olives Espirals a la carbonara amb soja texturitzada Fruita fresca Pa integral	30 Col berza amb patates saltejada Frankfurt vegano Tomàquet al forn Fruita fresca Pa integral	31 Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal Ceba caramel·litzada Fruita fresca Pa integral		