

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Arròs bullit amb pastanaga i carbassó Ous cuits Fruita fresca Pa integral 50gr	2 Crema de pèsols Pizza de verdures Amanida de tomàquet i olives Fruita fresca
5 Espinacs amb beixamel Ous amb menestra Patates al forn Fruita fresca Pa integral	6 Formatge fresc amb tomàquet provençal Cigrons amb bledes i carbassa Fruita fresca Pa integral	7 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	8 Amanida de cogombre, blat de moro, ceba i formatge fresc Llenties amb patates i bledes Fruita fresca Pa integral	9 Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Quinoa amb salsa de tomàquet Mongetes verdes saltejades Fruita fresca Pa integral
12 FESTIU	13 Cigrons saltejats amb alls i espinacs Ous cuits amb beixamel Pastanaga bullida Fruita fresca Pa integral	14 Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Tofu marinat Espàrrecs blancs amb maionesa Fruita fresca Pa integral	15 Amanida de pebrot i ceba Mongetes blanques amb menestra Carbassó al forn Fruita fresca Pa integral	16 Amanida de tomàquet i formatge fresc Paella de verdures i tofu Pastanaga baby bullida amb carbassó Fruita fresca Pa integral
19 Col berza saltejada amb patata Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates fregides Fruita fresca Pa integral	20 Llenties amb verdures Ous cuits a la jardinera Pastanaga bullida Fruita fresca Pa integral	21 Llaçets amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Tofu al forn amb ceba i porro Tomàquet, cogombre i pastanaga Fruita fresca Pa integral	22 Crema de carbassa Quinoa saltejada amb ceba Amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca Pa integral	23 Amanida d'enciam i blat de moro Tofu a la provençal Arròs amb verdures Fruita fresca Pa integral
26 Macarrons al pesto amb formatge ratllat Rap en salsa de porros Carbassó a la planxa Fruita fresca Pa integral	27 Mongetes blanques amb menestra Truita de xampinyons amb ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa integral	28 Pastanaga saltejada amb ceba Tofu marinat Paella de verdures (sense pèsols) Fruita fresca Pa integral	29 Pisto de verdures gratinat amb formatge Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca Pa integral	