

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

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