



Menú mensual Gener-26 – Dieta Ovo làcteo vegetariana + Rica en fibra

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9
			<i>Estofat de cigrons al curri</i> <i>Truita de patata i ceba</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50g</i>	<i>Arròs amb salsa de tomàquet i ou</i> <i>Tofu a la provençal</i> <i>Albergínia al forn o planxa</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50g</i>
12	13	14	15	16
<i>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert</i> <i>Croquetes d'espínacs</i> <i>Amanida d'enciam i remolatxa</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Pèsols saltejats amb ceba</i> <i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Carbassó amb pastanaga i carbassa bullits</i> <i>Truita de patata i espínacs</i> <i>Amanida de cogombre i ceba</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Fabes saltejades amb ceba</i> <i>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos y oreana</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Crema de carbassa</i> <i>Fideus en blanc amb carbassó i xampinyons</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>
19	20	21	22	23
<i>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga</i> <i>Ous amb beixamel gratinats amb formatge</i> <i>Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50g</i>	<i>Mlnestra saltejada</i> <i>Mongetes amb bledes</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Crema de carbassa, carbassó i pastanaga</i> <i>Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa</i> <i>Moniato al forn</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Amanida de lleties amb tomàquet, ceba i pebrot</i> <i>Tofu a la provençal</i> <i>Xampinyons saltejats</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Arròs saltejat amb pastanaga, pèsols i cúrcuma</i> <i>Pizza de verdures i formatge</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>
26	27	28	29	30
<i>Cigrons amb verdures</i> <i>Amanida de cigrons amb vinagreta de mostassa</i> <i>Espàrrecs blancs</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Espaguetis en blanc amb mongeta tendra i pastanaga</i> <i>Rementa d'allis tendres</i> <i>Carbassó al forn o a la planxa</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Macarrons amb salsa de tomàquet</i> <i>Revuelto de huevo</i> <i>Patatas xips</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Lleties amb verdures (brou vegetal)</i> <i>Truita de patata i ceba</i> <i>Amanida d'enciam, tomàquet i ceba</i> <i>Fruita Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>	<i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Ous durs amb oli i pebre vermell</i> <i>Formatge fresc</i> <i>Fruites Variades Fresques</i> <i>Pa integral 50gr</i>