

Menú mensual Octubre 2025- Dieta Ovo làctic vegetarià + Ric en fibra

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Macarrons amb salsa de tomàquet Remenat d'ou Xampinyons saltejats Fruites variades fresques	2 Llenties amb verdures (brou vegetal) Remenat de espàrrecs verds Menestra Fruites variades fresques	3 Amanida d'enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i blat de moro Pizza de verdures i formatge Pisto de verdures Fruites variades fresques
6 Crema de meló Tofu adobat fregit Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruites Variades Fresques	7 Carbassó saltejat amb pastanaga i carbassa Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques	8 Macarrons amb salsa de tomàquet Remenat d'ou Xampinyons saltejats Fruites variades fresques	9 Llenties amb verdures (brou vegetal) Remenat de espàrrecs verds Menestra Fruites variades fresques	10 FESTIU
13 Amanida russa bullida amb ou Tofu marinat a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques	14 Gaspaxo Truita de patata i ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruites Variades Fresques	15 Lasanya de verdures amb beixamel gratinada amb formatge Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruites Variades Fresques	16 Pastís de patata i bròquil amb salsa de tomàquet Truita francesa Fruites Variades Fresques	17 Arròs amb salsa de tomàquet i ou Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Albergínia rostida Fruites Variades Fresques
20 Mongetes blanques amb patata Truita Francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruites Variades Fresques	21 Amanida de tomàquet i formatge fresc Remenat de ou Patates grill Fruites Variades Fresques	22 Carbassó amb pastanaga i carbassa Bullits Truita De Patata i espinacs Tomàquet al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques	23 Fideus en blanc amb carbassó Remenat de ou amb formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruites Variades Fresques	24 Crema de menestra (sense brou de carn) Croquetes d'espinacs Carbassó al forn Fruites Variades Fresques
27 Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga Truita de patata i espinacs Amanida d'enciam i pastanaga Fruites Variades Fresques	28 Menestra saltejada Mongetes amb pisto Fruites Variades Fresques	29 Crema freda de coliflor Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Patates grill Fruites Variades Fresques	30 Fideus en blanc amb carbassó Tofu a la provençal Tomàquet al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques	31 Amanida d'enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i blat de moro Pizza de verdures i formatge Fruites Variades Fresques