

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Sopa de verdures amb galets
Quinoa saltejada amb carbassó, ceba i
pastanaga
logurt de soja/Pa

03

Bledes saltejades amb patates
Mongetes blanques amb verdures
Fruita fresca/Pa

04

Crema de carbassa
Cigrons saltejats amb verdures
Fruita fresca/Pa

05

Arròs amb salsa de tomàquet
Llenties amb pastanaga
Fruita fresca/Pa

08

Tallarines napolitana (salsa de tomàquet
trossos i orenga)
Hummus de cigrons amb crudités de
pastanaga
Fruita fresca/Pa

09

Sopa de verdures amb arròs
Llenties amb pastanaga
logurt de soja/Pa

10

Verdura tricolor a l'oli d'all (mongeta verda,
pastanaga i patata)
Mongetes blanques amb quinoa
Fruita fresca/Pa

11

Bròquil saltat amb patates
Cigrons amb verdures
Fruita fresca/Pa

12

Arròs saltejat amb xampinyons
Amanida de llenties amb pastanaga, pebrot i
cogombre
Fruita fresca/Pa

15

Arròs amb salsa de tomàquet
Cigrons amb verdures
Fruita fresca/Pa

16

Quinoa saltejada amb pastanaga, ceba i
carbassó
Llenties amb verdures
logurt de soja/Pa

17

Mongetes verdes amb patata al vapor
Panini de verdures (sense formatge)
Fruita fresca/Pa

18

Sopa de verdures amb pistons
Cigrons saltejats amb verdures
Fruita fresca/Pa

19

Crema de mongeta blanca
Macarrons saltejats amb xampinyons
Fruita fresca/Pa

22

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i
patata)
Hummus de cigrons amb pa torrat
Fruita fresca/Pa

23

Sopa de verdures amb estrelles
Arròs a la milanesa veggio (verdures, salsa
de tomàquet i soja texturitzada)
logurt de soja/Pa

24

Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet
trossos i orenga)
Amanida de llenties amb pastanaga,
cogombre i blat de moro
Fruita fresca/Pa

25

Crema de pastanaga amb crostons
Mongetes blanques amb verdures
Fruita fresca/Pa

26

Coliflor al ajoarriero
Cigrons amb arròs
Fruita fresca/Pa

29

Mongetes tendres amb patates al vapor
Quinoa amb carbassó, albergínia i
xampinyons
Fruita fresca/Pa

30

Crema de bròquil amb crostons
Cigrons amb verdures
logurt de soja/Pa