

OVOLACTOVEGETARIÀ



				Divendres 1
				Llenties amb verdures
				Trita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de carbassa	Verdura	Espaguetis amb formatge ratllat	Arròs amb tomàquet	Patates guisades amb verdures
Canelons de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Trita amb amanida Fruita de temporada	Hamburguesa vegetal amb amanida logurt	Trita de francesa amb amanida Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Verdura	Crema de pastanaga amb crostons de pa	Verdura	Patates gratinades amb beixamel	Sopa de verdures amb arròs
Espirals napolitana	Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa	Trita de patata i verdures amb amanida Fruita de temporada	Trita amb amanida Fruita de temporada
logurt		Fruita de temporada		
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Arròs amb tomàquet	Verdura	Mongeta verda amb patates	Fideus a la cassola amb verdures	Llenties estofades amb verdures
Trita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada	Cuscús amb verdures Fruita de temporada	Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Croquetes de verdures amb amanida Natilles	Trita amb patates fregides Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	
Arròs saltat amb verdures	Crema de verdures de temporada	Cigrons amb patata	Escudella vegetal de galets	
Croquetes de verdures amb amanida logurt	Guisat de llegums amb verdures Fruita de temporada	Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Trita francesa amb tall de formatge amb amanida Fruita de temporada	

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, poma, mandarina, taronja, pera, pinya o plàtan
Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofa, col, bròquil, carbassa, colflor, espinacs, porro i pastanaga

