



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIUJOUS	DIVENDRES
1 Espaguetis marcianos Falafels amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Llenties estofades amb tomàquet, ceba i pastanaga Cuscús amb verdures Fruita de temporada	3 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mongetes saltejades amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Arròs amb tomàquet Pèsols saltejats amb ceba i herbes provençals Fruita de temporada	5 Crema de carbassó Truita s/ou de ceba i patata amb llenties vermelles i amanida verda logurt natural
8 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada	9 Mongetes estofades Hamburguesa kale i quinoa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	10 Espirals amb verdures Truita s/ou de ceba i carbassó amb llenties vermelles i tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Mongetes saltejades amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	12 Arròs 3 delícies vegetal Falafels amb salsa i amb amanida d'enciam i olives logurt natural
15 Llenties estofades Arròs saltejat amb pastanaga Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada	17 Arròs amb verdures Truita s/ou de ceba i patata amb llenties vermelles i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Macarrons amb tomàquet Mongetes saltejades amb ceba i carbassó i amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	19 Crema de verdures Pizza amb verdures s/formatge Gelat vegà

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

LA VERDURA, LA FRUITA I EL IOGURT que serveixen son de temporada i de proximitat;