

## Menú Gener Vegetarià

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 Arròs integral amb tomàquet  Ous farcits <b>amb vegetals</b> i amanida d'enciam i olives  Iogurt natural	11 Puré carbassa  <b>Hamburguesa vegana casolana.</b> amb ceba i pastanaga  Fruita del temps	12 Cigrons estofats amb verdures  Cuscús amb alls tendres i bolets  Fruita del temps	13 Sopa vegetal amb galets  <b>Lenties saltejades</b> amb amanida d'enciam i remolatxa  Fruita del temps	14 Verdura de temporada amb patates <b>Remenat d'ou amb xampinyons</b> i amanida d'enciam i api  Fruita del temps
17 Patates i moniatos estofats  <b>Cigrons saltejats</b> amb tomàquet  Fruita del temps	18 Llenties estofades amb verdures  Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives  Fruita del temps	19 Verdura de temporada amb patates  <b>Broquetes de seità</b> amb amanida d'enciam i remolatxa  Iogurt	20 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet i formatge  Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga  Fruita del temps	21 Puré de verdures d'hivern.  Arròs <b>amb mongetes</b>  Fruita del temps
24 Verdura de temporada amb patates  Truita de pastanaga i ceba amb amanida d'enciam i olives  Iogurt	25 Puré de verdures  <b>Mongetes rostides</b> amb alls, ceba i llorer  Fruita del temps	26 Llenties estofades amb naps, ceba i pastanaga  Arròs tres delícies vegetal  Fruita del temps	27 Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet i formatge  <b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida d'enciam i remolatxa  Fruita del temps	28 Sopa <b>de vegetal</b> amb arròs  <b>Remenat d'ou</b> amb enciam i pastanaga  Fruita del temps
31 Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet  <b>Cigrons saltejats</b> amb ceba i pastanaga  Fruita del temps				

## *Menú Gener Vegetarià*

Els menús són elaborats amb productes frescos, de proximitat i de temporada. La fruita i verdura, els ous, la vedella, els llegums, l'arròs, la pasta, l'oli, la sal i la proteïna vegetal són ecològics i el pa és integral i de farina ecològica.

Els menús han estat elaborats amb l'ajuda de Gabor Smit, dietista i nutricionista