



Octubre 2025 - Ovolacteovegetària

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de verdures de temporada	2 Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge	3 Verdura de temporada amb verdures
		Guisat de cigrons amb arròs, pastanaga, carbassa i curri	Hamburguesa casolana de llegums amb enciam i cogombre	Mongetes seques amb cuscús
		Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
6 Arròs integral amb verdures (ceba, pastanaga i coliflor)	7 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge	8 Verdura de temporada amb patates	9 Llenties guisades amb verdures	10
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga	Truita amb pastanaga i ceba amb enciam i olives	Mongetes amb arròs, curri i especies amb enciam i tomàquet	Mill amb porro, pebrot i carbassó	FESTA Dia de lliure disposició
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	
13 Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge	14 Cigrons estofats amb verdures	15 Verdura de temporada amb patates	16 Arròs tres delícies (pastanaga, ceba i ou dur)	17 Crema de verdures de temporada
Truita a la francesa al forn amb enciam i olives	Cuscús amb porro, pastanaga i xampinyons	Estofat de mongetes amb ceba i pastanaga	Pèsols amb salsa d'all i pebre vermell	Truita a la francesa amb enciam....
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
20 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge	21 Arròs integral amb verdures (porro, carbassó i moniato)	22 Mongetes seques amb verdures (ceba, pastanaga i nap)	23 Verdura de temporada amb patates	24 Sopa vegetal amb fideus de cabell d'àngel
Hamburguesa casolana de llegums amb enciam i olives	Ous durs amb enciam i tomàquet	Espirals integrals amb salsa de pesto	Truita de ceba i pastanaga amb enciam i remolatxa	Falafels de cigrons amb enciam i remolatxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
27 Crema de carbassa	28 Llenties estofades amb verdures	29 Arròs integral amb xampinyons i ceba	30 Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge	31 Verdura de temporada amb patates
Fideuà vegetal amb pèsols	Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives	Hamburguesa casolana de llegums amb enciam i remolatxa	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga	Seità arrebossat amb mongetes seques saltejades i enciam i nap ratllat
Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps