



# MENÚ VEGETARIA - FEBRER 2025

<b>DILLUNS 3</b>	<b>DIMARTS 4</b>	<b>DIMECRES 5</b>	<b>DIJOUS 6</b>	<b>DIVENDRES 7</b>
Arròs integral amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Crema de pastanaga i taronja Enciams variats + crudité Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patata, pèsols i coliflor al vapor Enciams variats + crudité Estofat de llenties i arròs Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Enciams variats + crudité Lasanya vegetal Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>
<b>DILLUNS 10</b>	<b>DIMARTS 11</b>	<b>DIMECRES 12</b>	<b>DIJOUS 13</b>	<b>DIVENDRES 14</b>
Macarrons integrals amb amb tomàquet Enciams variats + crudité Mongetes blanques amb verdures al forn Fruita de temporada	Crema de porros i peres Enciams variats + crudité Hamburguesa vegetal Fruita de temporada	Llenties estofades amb carbassa i coliflor Enciams variats + crudité Truita de carbassó amb patates Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Hummus de cigrons amb crostons de pa i crudités vegetals Fruita de temporada	Verdures al vapor (pastanaga, pèsols i patata) Enciams variats + crudité Falafels de cigrons logurt natural ECO
<b>DILLUNS 17</b>	<b>DIMARTS 18</b>	<b>DIMECRES 19</b>	<b>DIJOUS 20</b>	<b>DIVENDRES 21</b>
Llenties estofades amb sofregit Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Crema de carbassó amb crostons de pa Enciams variats + crudité Arròs 3 delícies (pastanaga, pebrots i pèsols) logurt natural ECO	Espaguetis integrals amb salsa pesto Enciams variats + crudité Albergínies farcides al forn Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb soja texturitzada Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta Enciams variats + crudité Estofat de llegums amb verdures Fruita de temporada
<b>DILLUNS 24</b>	<b>DIMARTS 25</b>	<b>DIMECRES 26</b>	<b>DIJOUS 27</b>	<b>DIVENDRES 28</b>
Coliflor, pèsols i patata al vapor Enciams variats + crudité Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Hamburguesa vegetal amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Puré de patates amb verdures Enciams variats + crudité Cigrons enromescats i espinacs Fruita de temporada	Lasanya vegetal (Hand made) Enciams variats + crudité Estofat de patates amb verdures (carbassó, pebrots i pastanaga) logurt natural ECO

*Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lomarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada. Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals... Estem treballant juntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per a oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús.*