



- MARÇ 2020 - OVOLACTOVEGETARIA

1

dll **2**
Crema de llegums
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)
Arròs blanc amb xampinyons

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

dm **3**
Espaguetis italiana
(salsa tomata natural)
Truita francesa

Enciam, pastanaga i olives verdes
logurt cooperativa

dc **4**
Patata mongeta i bròquil al vapor

Hamburguesa vegetal
(soja i verdures)
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dj **5**
Arròs amb verdures
(carbassó, pèsol i pastanaga)
Mongeta seca guisada a/ verdura

Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dv **6**
Llenties guisades amb quinoa
(patata, pastanaga i pèsol)
Truita de carbassó

Enciam, tomata, olives verdes
Pa integral i fruita

2

dll **9**
Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)
Tofu eco a la romana

Enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita

dm **10**
Patata, pèsol i pastanaga bullits

Ous al forn

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Fruita

dc **11**
Pastís de verdures
(patata, mongeta, carbassó i pèsol)
Cigrons amb patata

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

dj **12**
Macarrons integrals italiana

Truita de xampinyons

Enciam, tomata i pastanaga
logurt natural

dv **13**
Crema carbassó i porro natural
(carbassó porro i patata)
Quinoa amb samfaina

Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita

3

dll **16**
Patata mongeta i pèsol al vapor

Llenties amb arròs

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

dm **17**
Pasta amb tomata

Truita de formatge

Enciam, pastanaga i blat de moro
logurt cooperativa

dc **18**
Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro)
Llenties guisades amb verdures

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dj **19**
Sopa vegetal de fideus
(brou verdures natural i fideus)
Truita de carbassó

Enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita

dv **20**
Mongeta seca guisada a/ verdura
(pèsol, pastanaga i patata)
Hamburguesa vegetal
(soja i verdures)

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

4

dll **23**
Tallarines italiana
(amb salsa tomata natural)
Tofu eco a la romana

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Fruita

dm **24**
Patata mongeta i carbassó vapor

Cigrons guisats

Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dc **25**
Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)
Truita francesa

Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i fruita

dj **26**
Crema moniato i pastanaga

Canelons d'espinacs

Enciam, tomata i pastanaga
logurt natural

dv **27**
Pastís de verdures
(patata, mongeta, carbassó i pèsol)
Llenties bullides amb patata

Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita

5

dll **30**
Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Truita de carbassó

Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dm **31**
Crema de verdura

Cigrons amb patata i espinacs

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Crema xoco cooperativa

dc

dj

dv