



### - NOVEMBRE 2020 - OVOLACTOVEGETARIA

1

**dll** **2**  
Espaguetis integrals italiana  
(salsa tomata natural)  
Quinoa saltejada amb verdures  
  
Enciam, pastanaga i olives verdes  
Fruita

**dm** **3**  
Arròs amb verdures  
(carbassó, bolets i pastanaga)  
Truita de formatge  
  
Enciam, tomata, olives verdes  
Fruita

**dc** **4**  
Crema de llegums  
(mongeta seca, patata, pastanaga i ceba)  
Hamburguesa vegetal  
(soja i verdures)  
Enciam, blat de moro i soja  
Pa integral i fruita

**dj** **5**  
Patata, pèsol i pastanaga bullits  
  
Ous al forn  
  
Enciam, tomata i pastanaga  
logurt cooperativa

**dv** **6**  
Cigrons, patata i col bullit  
  
Arròs amb sanfaina  
  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
Pa integral i fruita

2

**dll** **9**  
Crema moniato i pastanaga  
  
Tofu eco a la romana  
  
Enciam, blat de moro i soja  
Fruita

**dm** **10**  
Crema de verdura  
  
Llenties guisades amb quinoa  
(patata, pastanaga i pèsol)  
Enciam, tomata, olives verdes  
logurt natural

**dc** **11**  
Arròs blanc amb tomata  
(salsa tomata natural)  
Truita de carbassó  
  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
Pa integral i fruita

**dj** **12**  
Patata mongeta i bròquil al vapor  
  
Hamburguesa vegetal  
(soja i verdures)  
Enciam, tomata i pastanaga  
Fruita

**dv** **13**  
Sopa vegetal de fideus  
(brou verdures natural i fideus)  
Amanida de cigrons  
(tonyina, blat de moro, tomata i olives)  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Pa integral i fruita

3

**dll** **16**  
Patata mongeta i pastanaga vapor  
  
Llenties guisades amb verdures  
  
Enciam, pastanaga i olives verdes  
Fruita

**dm** **17**  
Fesolets guisats amb verdures  
(patata, pastanaga i pèsol)  
Truita d'espinacs  
  
Enciam, blat de moro i soja  
Fruita

**dc** **18**  
Crema de llegums  
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)  
Arròs quatre gustos.  
(pastanaga, pèsol, truita i blat moro)  
Enciam, tomata, olives verdes  
Pa integral i fruita

**dj** **19**  
Macarrons amb tomata  
  
Truita francesa  
  
Enciam, tomata i pastanaga  
Crema xoco cooperativa

**dv** **20**  
Crema de carbassa natural  
(carbassa, pastanaga i patata)  
Canelons d'espinacs  
  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
Pa integral i fruita

4

**dll** **23**  
Tallarines italiana  
(amb salsa tomata natural)  
Tofu eco a la romana  
  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita

**dm** **24**  
Crema de pastanaga natural  
  
Truita de xampinyons  
  
Enciam, tomata, olives verdes  
logurt natural

**dc** **25**  
Patata mongeta i carbassó vapor  
  
Cigrons guisats  
  
Enciam, blat de moro i soja  
Pa integral i fruita

**dj** **26**  
Arròs integral amb tomata  
(salsa tomata natural)  
Hamburguesa vegetal  
(soja i verdures)  
Enciam, pastanaga i olives verdes  
Fruita

**dv** **27**  
Mongeta seca guisada a/ verdura  
(pèsol, pastanaga i patata)  
Ous al forn  
  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
Pa integral i fruita

5

**dll** **30**  
Crema de llegums  
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)  
Arròs amb verdures  
(carbassó, bolets i pastanaga)  
Enciam, tomata, olives verdes  
Fruita

**dm**

**dc**

**dj**

**dv**