



- MARÇ 2022 - OVOLACTOVEGETARIA

1

dll

dm

1

Cigrons, patata i espinacs bullit

Hamburguesa vegetal planxa
(soja i verdures)

Pa integral i iogurt cooperativa

dc

2

Patata mongeta i pastanaga vapor

Tofu eco a la romana

Pa integral i fruita

dj

3

Sopa vegetal
(brou verdures natural i pasta)

Llenties guisades amb verdures

Pa integral i fruita

dv

4

Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)

Truita de carbassó

Pa integral i fruita

2

dll

7

Patata pèsol pastanaga al vapor

Delícies de bròquil vilanova

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

dm

8

Llenties guisades amb verdures

Verdura variada + ou dur

Enciam, tomata i cogombre

Pa integral i fruita

dc

9

Crema carbassó i porro natural
(carbassó porro i patata)

Mandonguilles de soja

Enciam, pastanaga i olives verdes

Pa integral i fruita

dj

10

Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)

Truita de patata i ceba

Enciam, pebrot i pastanaga

Pa integral i crema xocolata coope

dv

11

Pastís de verdures

Macarrons bolonyesa vegetal
(soja i tomata)

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

3

dll

14

Espaguetis integrals italiana
(salsa tomata natural)

Truita francesa

Enciam, pastanaga i soja

Pa integral i fruita

dm

15

Patata mongeta i bròquil al vapor

Llenties guisades amb verdures

Enciam, cogombre i remolatxa

Pa integral i iogurt cooperativa

dc

16

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro i xampinyons)

Hamburguesa vegetal

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

dj

17

Crema de llegums
(llenties, patata, pastanaga i ceba)

Canelons d'espinacs
(amb beixamel i formatge gratinat)

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

dv

18

Cigrons bullits amb patata

Arròs amb sanfaina

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

4

dll

21

Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)

Quinoa saltejada amb verdures

Enciam, pebrot i pastanaga

Pa integral i fruita

dm

22

Crema de verdura
(patata pèsol i pastanaga)

Tofu eco a la romana

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

dc

23

Mongeta seca guisada a/ verdura
(pèsol, pastanaga i patata)

Truita de formatge

Enciam, tomata i olives verdes

Pa integral i fruita

dj

24

Patata mongeta i carbassó vapor

Cigrons guisats

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i iogurt cooperativa

dv

25

Amanida amb ou dur

(enciam, tomata, olives, blat de moro i ou dur)

Pasta amb tomata natural

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

5

dll

28

Llenties guisades amb verdures

Delícies de bròquil vilanova

Enciam, cogombre i remolatxa

Pa integral i fruita

dm

29

Patata, pèsol i pastanaga bullits

Falafels vilanova

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i iogurt cooperativa

dc

30

Crema de llegums
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)

Macarrons amb tomata

Enciam, pastanaga i olives verdes

Pa integral i fruita

dj

31

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro i xampinyons)

Truita francesa

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

dv