



alimenta la teua vida solidàriament  
alimenta tu vida solidàriamente  
enrich your life by helping others



# Verdura de temporada

**Mongeta verda** Pertanyen a la família de les lleguminoses, i es creu que són originàries de Mèxic i el Perú. Tenen un alt contingut en fibra i destaquen per ser una bona font de minerals, com el potassi i el calci.

## Menú vegetarià Vila Olímpica

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		Bròquil amb patata	Crema de porro	
		Tofu estofat a l'antiga amb enciam, olives verdes i pastanaga	Seitan al forn amb salsa italiana amb saltejat de verdures mediterrànies	<b>FESTIU</b>
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	Amanida de pasta integral	Wok de verdures amb patata	Estofat de mongetes amb verdures	Trinxat de carbassa
	Falafel amb salsa de iogurt i enciam cogombre i olives	Hamburguesa vegetal amb samfaina	Truita francesa amb amanida	Risotto integral amb bolonyesa vegetal
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
13	14	15	16	17
Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional)	Empedrat de cigrons amb verdures	Minestra de verdures	Crema de pastanaga i carbassa	Mongeta tendra amb patata
Seitan al curri amb enciam, cogombre i blat de moro	Ou dur gratinat amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrecs	Mandoguilles saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat	Amanida lleties amb arròs integral i verdures de temporada	Hamburguesa vegetal la planxa amb ceba cuita i enciam, espàrrec i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
20	21	22	23	24
Crema de pastanaga i ceba	Sopa minestrone	Pèsols amb patata i pastanaga		
Canelons vegetals amb salsa a beixamel	Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles	Seitan al forn amb saltejat de verdures	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		
27	28	29	30	
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	

