



divertir-se la teixa vida solidàriament
divertir-se la vida solidàriament
enrich your life by helping others



novembre



La coliflor és font de vitamina C i àcid fòlic, sent important per al sistema immunitari i imprescindible per a moltes funcions de l'organisme.

Menú Vegetarià Vila Olímpica

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

Festiu

Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa amb amanida de blat de moro i tomàquet
Fruita

Cigons estofats amb verdures
Tires de tofu amb amanida de tomàquet i enciam
Fruita

Mongeta tendra, pastanaga i patates ofegades
Bolets saltejat amb verdures de hivern
logurt natural

7

8

9

10

11

Llacets BIO amb salsa concassés (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca

Llenties ECO casolanes amb verdures

Paella vegetariana

Mongeta tendra saltejat amb patata

Crema de moniato, carbassa i ceba

Tofu saltat amb amanida

Truita de verdures amb amanida de blat de moro i tomàquet amanit

Mandonguilles veganes amb verdureta de temporada

Estofat de cigrons amb quinoa i verdures

Seità planxa amb amanida de remolatxa i enciam

Fruita

logurt natural

Fruita

Fruita

Fruita

14

15

16

17

18

Sopa de picada (ou, cigrons, patata i pastanaga)

Arròs a la cassola amb verdures

Patates gratinades al forn amb verdures

Pasta integral amb tomàquet

Estofat mongeta blanca amb verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de remolatxa i enciam

Nuggets vegans d'espínacs i pastanaga a la planxa amb amanida de tomàquet i olives

Llenties ECO estofat amb verdures d'hivern

Seità al forn amb amanida (enciam i pastanaga)

Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

Fruita

logurt natural

Fruita

Fruita

21

22

23

24

25

Arròs a la milanesa

Guisat de llenties ECO amb verdures

Sopa de verdures i fideus

Bròquil saltejat amb patata

Menestra de verdures

Estofat de tofu amb patates

Ous durs acompanyats d'hortalisses fresques (enciam i pastanaga)

Guisat de llenties amb verdures

Seità a la planxa amb verdures i amanida

Canelons vegetals amb beixamel

Fruita

logurt natural

Fruita

Fruita

Fruita

28

29

30

Patates guisades

Crema fina de llegums

Arròs tres delícies

Hamburguesa vegetariana al forn amb amanida de remolatxa i enciam

Truita de carbassó amb amanida de blat de moro i tomàquet

Tofu saltat amb graellada de verdures

Fruita

Fruita

Fruita

