



Menú vegetarià Vila Olímpica



Consells per a contribuir a un sistema solidari sostenible

- Renta les fruites i verdures remullant en una font i eixugant amb abundant aigua.
- Controla el desaprofitament d'aigua en la rentada. S'evitarà gastar al voltant de 120 litres d'aigua.
- Reutilitza l'aigua si és possible, per exemple, l'aigua de la cocción dels ous aporta molts nutrients si regues les teves plantes.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Bròquil amb patata	Festiu
			Amanida freda de lleties (pebrot, ceba, olives verdes i blat de moro)	
			Fruita de temporada	
5	6	7	8	9
Festiu	Macarrons amb salsa de tomàquet	Estofat de mongeta blanca amb verdures	Crema de carbassó, patata i ceba	Trinxat de carbassa
	Nuggets vegans al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita d'espínacs amb amanida (enciam i pastanaga)	Tires de tofu amb salsa italiana amb amanida (enciam i olives)	Risotto integral amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam i remolatxa)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Mongeta tendra amb patata	Empedrat de cigrons amb verdures (pastanaga, tomàquet, olives negres)	Espirals integrals amb salsa napolitana	Crema de pastanaga i carbassa	Minestra de verdures (pastanaga, patata, coliflor)
Hamburguesa vegetal amb ceba cuita i amanida (enciam i col llombarda)	Ou dur gratinat amb tomàquet amb amanida (enciam i olives)	Seità al curri amb amanida (enciam i blat de moro)	Amanida lleties amb arròs integral i verdures de temporada	Tofu al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
19	20	21	22 MENÚ FI DE CURS	
Trinxat de col i patata	Crema de porro i pastanaga	Bròquil amb patata	Macarrons amb tomàquet	
Canelons vegetals amb salsa beixamel amb amanida (enciam i pastanaga)	Saltejat de mongeta blanca amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)	Falafel amb salsa mediterrània amb amanida (enciam i blat de moro)	Pizza margarita (tomàquet orenga, formatge)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	