



MENÚ VEGETARIÀ

DESEMBRE 2025

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Llenties estofades amb moniato i sofregit	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga)	Espaguetis integrals amb salsa pesto	Crema de verdures i llenties vermelles	Sopa vegetal amb pasta
Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
Albergínies farcides al forn amb bolonyesa de soja texturitzada	Cigrons estofats amb soja texturitzada	Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pebrots i pèsols)	Estofat de llegums amb verduretes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
FESTIU	Crema de carbassa	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga)	Estofat de patates amb verduretes	Lasanya de verdures
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Truita de patates	Hamburguesa vegetal (verdures, cigrons, arròs) amb chutney de fruita	Guisat de cigrons, col i romesco	Nuggets vegetals de soja amb lactonesa d'encurtits
	logurt natural ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Mongeta tendra, pastanaga i patata	Crema de porros i coliflor	Espaguetis integrals amb tomàquet fregit	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Sopa vegetal de NADAL amb galets
Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité		Enciams variats + crudité
Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta	Pebrots del "piquillo" farcits de bròquil amb beixamel de soja texturitzada	Saltat de mongetes i bròquil amb all i julivert	Ous durs amb enciam i crudités	Nuggets vegetals de soja amb salsa d'especies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada	logurt ECO + toppings

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lombarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada. Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals...