







MENÚ OCTUBRE 2022

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres
3 d'octubre ESPIRALS VEGETALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES <i>pasta seca vegetal, tomàquet, ceba, all, pastanaga, carabassó i albergínia</i>	4 d'octubre CREMA DE PASTANAGA <i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>	5 d'octubre AMANIDA DE L'HORT <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives</i>	6 d'octubre COLIFLOR AMB PATATA <i>coliflor i patata</i>	7 d'octubre LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS INTEGRAL <i>lletia castellana ecològica, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i arròs integral</i>
REMENAT D'OU AMB BOLETS I TOMÀQUET XERRI <i>ou pasteuritzat, all, julivert, variat de bolets i tomàquet xerri</i>	ESCALOPA D'HEURA AMB ARRÓS BASMATI <i>preparat de proteïna vegetal i arròs basmati integral</i>	CIGRONS ESTOFATS <i>cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	WOK DE TEMPÉ AMB EDAMAME <i>tempé, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, pebrot groc, oli de sèsam, soja i edamame</i>	TRUITA D'ESPINACS AMB MESCLUM D'ENCIAMS <i>ou pasteuritzat, espinac fresc, all, julivert i mesclum d'enciams</i>
IOGURT NATURAL AMB NOUS	PRUNA	PLÀTAN	PERA	POMA
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses de temporada (carabassa) + Fruits secs i cereal integral (pa)</i>	<i>Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + formatge fresc o burrata + cereal integral (arròs o quinoa)</i>	<i>Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i>	<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols)</i>	<i>Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb llavors com girasol</i>
10 d'octubre CREMA DE VERDURES <i>ceba, carabassó, porro, pastanaga, carabassa i brou de verdures</i>	11 d'octubre MONGETA BLANCA ESTOFADA <i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	12 d'octubre	13 d'octubre ARRÓS AMB TOMÀQUET <i>arròs i tomàquet triturat</i>	14 d'octubre SOPA DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL <i>api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>
SEITAN A LA PLANXA AMB SALSA DE PEBROT VERMELL I BASTONETS D'HORTALISSES I MONIATO <i>seitan, pebrot vermell, ceba dolça, porro, all, nata líquida i variat d'hortalisses</i>	TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBÀ I OLIVES <i>ou pasteuritzat, carabassó, ceba, tomàquet natural i olives</i>		HAMBURGUESA DE LLEGUMS AMB AMANIDA VARIADA <i>hamburguesa de llegums i verdures i variat d'enciams</i>	REMENAT D'OU PÈSOLS I XAMPINYONS <i>ou pasteuritzat, pèsols, all, julivert i xampinyons</i>
IOGURT NATURAL	POMA		PLÀTAN	PERA
I PER SOPAR...				
<i>Sopa de verdures amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endivies)</i>	<i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + Tofu o soja texturizada amb verdures</i>		<i>Hortalisses (crues) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i llegums</i>
17 d'octubre CREMA DE XAMPINYONS <i>xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga</i>	18 d'octubre HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA <i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>	19 d'octubre MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT <i>mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge</i>	20 d'octubre AMANIDA CAPRESE <i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>	21 d'octubre EMPEDRAT DE MONGETA <i>mongeta blanca cuïta, tomàquet natural i olives</i>
TRUITA DE VERDURES AMB ARRÓS BASMATI I VERDURES <i>ou líquid pasteuritzat, pebrot vermell, pebrot verd, mongeta verda, iceberg, pastanaga i blat de moro</i>	DAUS DE TOFU MARINATS AMB AMANIDA <i>tofu, oli d'oliva, orenga, llimona, arròs basmati, pebrot verd, pebrot vermell i ceba</i>	ESPIRALS AMB SALSA PESTO ROSE <i>pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca</i>	OUS AL PLAT AMB TOMÀQUET I PÈSOLS <i>ou líquid pasteuritzat, pèsols, tomàquet i ceba</i>	QUINOÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES <i>tomàquet triturat, ceba, all, pastanaga, carabassó i quinoa</i>
IOGURT NATURAL	MANDARINA	PLÀTAN	PERA	POMA
I PER SOPAR...				
<i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>	<i>Sopa de llegums amb verdures + amanida o hortalisses cuites</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + cereals integrals</i>	<i>Castanyes o cereals integrals amb hortalisses i fruits secs</i>
24 d'octubre ARRÓS AMB VERDURES <i>arròs, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>	25 d'octubre VICHYSOISSE <i>porro, ceba, patata i brou de verdures</i>	26 d'octubre GRATÉN DE LLENTIA VERMELLA, CARABASSÓ I ALBERGÍNIA <i>lletia vermella ecològica, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges</i>	27 d'octubre AMANIDA VERDA <i>variat d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives</i>	28 d'octubre MENÚ Cerdanya TRINXAT <i>patata, col i all</i>
GYOZAS VEGETALS <i>gyozas vegetals</i>	TRUITA FRANCESA AMB PA D'ALL I PASTANAGA RATLLADA <i>ou líquid pasteuritzat, all, pa, enciam i pastanaga ratllada</i>	NUGGETS VEGETALS AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI I OLIVES <i>nuggets vegetals, olives i tomàquet xerri</i>	YAKISOBA AMB VERDURES <i>fideus yakisoba, pastanaga, carabassó, ceba dolça, col, oli de sèsam, vinagre d'arròs, all, gingebre, salsa de soja tamari</i>	FRICANDÓ DE SEITAN <i>seitan, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet i barreja de bolets</i>
PLÀTAN	POMA	MANDARINA	PERA	MEL I MATÓ
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses (crues o cuites) + llegums + patata o moniato</i>	<i>Sopa amb pasta integral o blanca + proteïnes vegetals com pèsols o tofu o hamburguesa vegetariana amb verdures</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i truita</i>	<i>Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdures i fruits secs o cereals integrals</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)</i>
31 d'octubre	Producte ecològic i de proximitat  		Producte integral 	Dia especial Joan Miró  CERDANYA