

| OVOLACTEO VEGETARIÀ

Al·lèrgens: 1-Gluten, 2-Crustacis, 3-Ous, 4-Peix, 5-Cacahuets, 6-Soja, 7-Llet, 8-Fruits secs, 9-Api, 10-Mostassa, 11-Sesam, 12-Sulfits, 13-Tramussos, 14-Mol·luscs, 1-Traces

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETE ESPINACS (1,7,T2,T3,T4,T6,T9,T10,T14) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1) <p style="text-align: right;">3</p>	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE XAMPINYONS (3) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">4</p>	VERDURA DEL TEMPS PAELLA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">5</p>	ESPAGHETTI INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1, 7, T6, T10) HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA (1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, T12, T14) AMB XIPS DE VERDURES IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">6</p>	CREMA DE CARBASSA AMB MONIATO CIGRONS GUISATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">7</p>
CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB BOLONYESA VEGETAL (1, 6, 7, T1, T3, T6, T10, T11) FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1) <p style="text-align: right;">10</p>	ARRÒS AMB VERDURES OUS DURS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET (3) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">11</p>	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES SEITÁN ARREBOSSAT AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 6, T11) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">12</p>	ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGE (1, 7, T6, T10) ESTOFAT DE TOFU (6,T1,T3,T11) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">13</p>	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T2, T3, T4, T6, T9, T10, T14) AMB AMANIDA BATUT DE FRUITA SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">14</p>
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE CARBASSA (1, T6, T10) ESTOFAT TOFU (6,t1,t3,t11) FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1) <p style="text-align: right;">17</p>	CREMA DE CIGRONS AMB PORRO PIZZA VEGETAL (1, 7, T3, T4, T6, T7, T9, T10, T12) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">18</p>	VERDURA DEL TEMPS TRUITA D'ESPINACS (3) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">19</p>	CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA VEGETAL DE CUSCUS (1,T2,T3,T4,T6,T7,T8,T12,T14) AMB AMANIDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">20</p>	<p style="text-align: right;">21</p>
<p style="text-align: right;">24</p>	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA PAISANA (3) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">25</p>	MENESTRA DE VERDURES SEITÁN AL FORN (1,6,T11) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">26</p>	CIGRONS GUISATS AMB BLEDES OUS DURS AMB BEIXAMEL (3, 7) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">27</p>	PASTA BOJA (1, 7, T6, T10) HAMBURGUESA VEGETAL DE CUSCUS (1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, T12, T14) AMB PATATES FREGIDES FRUITA DISFRASSADA AMB XOCOLATA PA BLANC (1) <p style="text-align: right;">28</p>

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, llentia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral. Aquest mes gaudirem de carbassa, coliflor, espinac, all tendre, moniato, mandarina, plàtan, kiwi, taronja i com al mes arròs i pasta integral i cop a la setmana pa integral. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). Inclou el pa diari.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. Nº de col·legiat 7255.

