

OCTUBRE 2022 (menú vegà)

1a setmana	Dilluns 3 Llenties i arròs amb porro, ceba i pastanaga. Enciam i olives. Cítric.	Dimarts 4 Mandonguilles amb verdures. Enciam, blat de moro i pastanaga. Fruita del temps.	Dimecres 5 Pasta amb sofregit i soja texturitzada. Enciam i olives. logurt natural. (Pasta sense gluten)	Dijous 6 Mongeta tendra i patata. Hamburguesa vegana. Enciam i blat de moro. Fruita del temps.	Divendres 7 Cigrons amb seitan i espinacs. Enciam i olives. Fruita del temps.
	Dilluns 10 Llenties amb arròs i verdures. Enciam i olives. Cítric.	Dimarts 11 Macarrons a la bolonyesa vegetal. Enciam, i blat de moro. Fruita del temps. (Macarrons sense gluten)	FESTIU		Dijous 13 Sopa d'arròs. Croquetes veganes. Enciam i tomàquet. Fruita del temps.
3a setmana	Dilluns 17 Patates, mongeta tendra, carbassó i pastanaga i seitan. Enciam i olives. Fruita del temps.	Dimarts 18 Llenties estofades amb verdures. Enciam i tomàquet. Cítric.	Dimecres 19 Pasta amb bolonyesa vegetal. Enciam i blat de moro. logurt natural. (Pasta sense gluten)	Dijous 20 Arròs amb sofregit casolà. Truita vegana. Enciam i olives. Fruita del temps.	Divendres 21 Crema de porro. Hamburguesa vegana. Enciam i blat de moro. Fruita del temps.
	Dilluns 24 Mongeta tendra i patata. Hamburguesa de vegana. Enciam i olives. Fruita del temps.	Dimarts 25 Brou de verdures amb arròs i llenties. Enciam i formatge fresc. Cítric.	Dimecres 26 Pasta amb saltejat de xampinyons i seitan. Enciam i tomàquet. logurt natural.	Dijous 27 Puré de verdures. Croquetes veganes. Enciam i blat de moro. Fruita del temps.	Divendres 28 Saltejat d'arròs, cigrons, verdures. Enciam i olives. Fruita del temps.
5a setmana	FESTIU				
Berenar	1- 2 : Fruita 2-3 : logurt natural	1- 2 : logurt natural. 2- 3 : Entrepà de pernil dolç	1- 2 : Fruita 2- 3 : Fruita	1- 2 : Fruita 2- 3 : Entrepà de formatge.	logurt natural. Bastonets - galetes