

VEGETARIANS / VEGANS		ESTIU 2022			Nutri. Gemma Oña (CAT/0719)	CIBUS col·lectivitats
Setmana del 30 MAIG al 3 JUNY	Fideuada vegetal	Arròs integral amb pastanaga i pèsols	Puré de patates amb verdures	Crema de carbassó, patata i crostons de pa	<b>FESTIU</b>	
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité		
	Truita (sense ou) amb verdures	Hamburguesa vegetal i mill (hand made)	Llenties amb sofregit de tomàquet	Fesolets amb romesco		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Setmana del 6 al 10 Juny	<b>FESTIU</b>	Crema de porros i pastanaga amb crostons de pa o arròs inflat	Amanida de tomàquet, tofu i orenga	Patata, pastanaga i bledes al vapor	Lasanya vegetal (Hand made)	
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
		Macarrons integrals salsa pesto	Arròs al forn amb verdures	Cigrons saltats amb espinacs	Saltat de tofu amb verdures	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada	
Setmana del 13 al 17 JUNY	Sopa de sindria i tomàquet	Patata i pastanaga al vapor amb maionesa vegetal	Pasta integral amb salsa sofregit de tomàquet	Sopa de verdures (col, pastanaga i porro) amb arròs	Crema de verdures de temporada amb crostons de pa o arròs inflat	
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
	Estofat de seità a la jardinera (patata, pastanaga i pèsols)	Truita (sense ou) amb verdures	Fesolets al forn amb carbassó i pebrot.	Tofu saltat amb verdures	Falafel de cigrons amb verdures, iogurt (soja) i menta	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

<b>Setmana del 20 al 22 JUNY</b>	<b>Minestra de patata, bledes i mongeta verda</b>	<b>Amanida d'arròs, blat de moro, tomàquet, olives i vinagreta</b>	<b>Crema de blat de moro amb «corn flakes»</b>
	<b>Enciams variats + crudité</b>	<b>Enciams variats + crudité</b>	<b>Enciams variats + crudité</b>
	<b>Mandonguilles estofades amb grapatet de quinoa</b>	<b>Llenties estofades amb verdures escalivades (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)</b>	<b>Filet de seità sobre llit de carbassó i pastanaga</b>
	<b>Fruita de temporada</b>	<b>Fruita de temporada</b>	<b>Fruita de temporada</b>