

NO LACTOSA		TARDOR - HIVERN		Nutri. Gemma Oña (CAT/0719)	CIBUS col·lectivitats
Setmana del 25 d'octubre al 29 d'octubre	Arròs integral amb pastanaga, pèsols	Puré de patates amb verdures	Crema de carbassó amb crostons de pa	Fideuada vegetal	Escudella de verdures
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Pollastre al forn amb picada i grapadet de mill	Llenties amb sofregit de tomàquet	Truita a la francesa amb guarnició	Peix S/M	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
Setmana del 2 de Novembre al 5 de Novembre	Sopa minestrone (col, pastanaga i porro)	Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa	Arròs integral estil «pilaf» amb verdures	Patata, coliflor i pèsols al vapor	Crema de mongetes estofades
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Truita de patates	Cigrons amb sofregit	Espatlla de porc rostida amb sofregit	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Peix S/M
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
Setmana del 8 de Novembre al 12 de Novembre	Crema de porros, ceba i «corn flakes de blat de moro»	Espaguetis amb salsa de verdures	Sopa de pollastre amb arròs	Patata i pastanaga al vapor amb maionesa de soja	Crema de verdures i crostons de pa
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Estofat de vedella amb salsa de verdures	Falafel de cigrons amb verdures, salsa de soja i menta	Peix S/M	Llenties saltades amb carbassó i pebrot.	Truita a la francesa amb guarnició vegetal
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada

Setmana del 15 de Novembre al 19 de Novembre	Minestra de patata,coliflor i mongeta.	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	Crema de blat de moro (llet de soja) amb «corn flakes»	Arròs integral amb salsa de verdures	Cigrons saltats amb romesco
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Pollastre al forn amb grapatet de quinoa	Llenties estofades amb verdures escalivades	Peix S/M	Hamburguesa vegetal amb chutney de fruita	Truita de patates
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
Setmana del 22 de Novembre al 26 de Novembre	Sopa de peix	Puré de patates amb verdures	Pastanaga, coliflor i pèsols al vapor	Cigrons i blat tendre amb tomàquet	Crema de carbassa amb crostons de pa
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Hamburguesa de vedella/porc amb patata al caliu	Truita a la francesa amb guarnició vegetal	Cous – cous amb verdures i panses	Peix S/M	Arròs integral amb llenties i verdures escalivades
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
Setmana del 29 de Novembre al 3 de Desembre	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet	Verdures al vapor (pastanaga,mongeta i patata) amb allioli vegetal (soja o arròs)	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (pastanaga, porro, p.verd i vermell, ceba)	Crema de pastanaga, ceba i crostons de pa	Enciams i variats de crudités
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
	Llom rostit amb mill	Cigrons saltats amb romesco	Truita a la francesa amb guarnició	Peix S/M	PIZZA INTEGRAL MARGARITA
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja