

VEGETARIANS / VEGANS		PRIMAVERA 2022		Nutri. Gemma Oña (CAT/0719)	CIBUS col·lectivitats
Setmana del 19 al 22 d'ABRIL	FESTIU	Arròs integral amb pastanaga i pèsols	Fideuada vegetal	Crema de carbassó, patata i crostons de pa	Gaspatxo de tomàquet CIBUS
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
		Hamburguesa vegetal i mill (hand made)	Fesolets amb romesco	Truita (sense ou) amb verduretes	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja
Setmana del 25 al 29 d'ABRIL	Crema de verdures (col, pastanaga i porro) amb arròs	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	Enciams variats + crudité
	Truita (sense ou) amb verduretes	Cigrons saltats amb espinacs	Arròs al forn amb verduretes	Macarrons integrals salsa pesto	Saltat de tofu amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
Setmana del 2 al 6 de MAIG	Sopa de síndria i tomàquet	Patata i pastanaga al vapor amb maionesa vegetal	Espaguetis integrals 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 verduretes	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

Setmana del 9 al 13 de MAIG	Minestra de patata, bledes i mongeta verda	Amanida d'arròs, blat de moro, tomàquet, olives i vinagreta	Crema freda de blat de moro amb «corn flakes»	Macarrons integrals amb carbonara vegetal	Cigrons saltats amb romesco
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Mandonguilles estofades amb grapat de quinoa	Llenties estofades amb verdures escalivades (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)	Filet de seità sobre llit de carbassó i pastanaga	Hamburguesa de verdures i cereals amb chutney de fruita	Truita (sense ou) de patates
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
Setmana del 16 al 20 de MAIG	Sopa de verdures (col, pastanaga i porro) amb arròs	Puré de patates amb verdures	«WOK» de verdures (pastanaga, carbassó, fonoll, tirabecs, pebrot verd i pebrot vermell)	Cigrons i blat tendre saltats amb tomàquet	«Salmorejo» amb crostons de pa
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Hamburguesa vegetal i cereals amb patata al caliu	Truita (sense ou) amb verdures	Cous-cous amb poma, pèsols i panses	Seità amb guarnició (patata o verdura)	Arròs integral amb verdures escalivades
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja
Setmana del 23 al 27 de MAIG	Amanida de macarrons integrals amb carbassó, tomàquets nans, panses i salsa de pesto	Patata, pastanaga i mongeta tendra amb «maionesa vegetal»	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (pastanaga, porro, p. verd i vermell, ceba)	Verdures al vapor (pastanaga, mongeta i maionesa vegetal) amb maionesa vegetal	!!!!!!SORPRESA!!!!!!
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
	Fesolets amb soja texturitzada, pastanaga i tomàquet	Cigrons saltats amb verdures	Truita (sense ou) de mill i blat sarraí	Hummus de cigrons amb pa de pita	!!!!!!SORPRESA!!!!!!
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	!!!!!!SORPRESA!!!!!!