

VEGANS		TARDOR HIVERN 2021		Nutri. Gemma Oña (CAT/0719)	CIBUS col·lectivitats
Setmana del 25 d'octubre al 29 d'octubre	Arròs integral amb pastanaga, pèsols i olives	Puré de patates amb verdures	Crema de carbassó, patata i crostons de pa	Fideuada vegetal	Escudella de verdures
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Hamburguesa vegetal i mill (hand made)	Llenties amb sofregit de tomàquet	Truita (sense ou) a la francesa i verdures	Fesolets amb romesco	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural 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 estil «pilaf» amb verduretes	Patata , coliflor i pèsols	Crema de mongetes estofades
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Truita (sense ou )de patates	Cigrons amb sofregit	Seità saltat amb carbassó i ceba	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Saltat de tofu
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
Setmana del 8 de Novembre al 12 de Novembre	Crema de porros amb «corn flakes» de blat de moro	Espaguetis integrals amb salsa de verdures	Sopa de verdures	Patata i pastanaga al vapor amb maionesa vegetal	Crema de verdures amb crostons de pa
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Hamburguesa vegetal (hand made)	Falafel de cigrons amb verdures, salsa de soja i menta	Tofu saltat amb verdures	Llenties saltades amb carbassó i pebrot.	Truita (sense ou) a la francesa i verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada

Setmana del 15 de Novembre al 19 de Novembre	Minestra de patata,coliflor i mongeta verda	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Crema de blat de moro amb «corn flakes»	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (pastanaga, porro, p.verd i vermell, ceba)	Cigrons saltats amb romesco
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Mandonguilles estofades amb soja texturitzada	Llenties estofades amb verdures estofades	Filet de seità sobre llit de carbassó i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb chutney de poma i pera	Truita (sense ou )de patates
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada
Setmana del 22 de Novembre al 26 de Novembre	Pèsols ofegats	Puré de patates amb verdures	Pastanaga,coliflor i pèsols al vapor	Cigrons i blat tendre amb tomàquet	Crema de carbassa i crostons de pa
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Hamburguesa vegetal	Truita (sense ou) a la francesa i verdures	Cous-cous amb verduretes	Truita (sense ou ) de patates	Arròs integral amb llenties i verdures escalivades
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural de soja
Setmana del 29 de Novembre al 3 de Desembre	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	Verdures al vapor (pastanaga, mongeta i maionesa vegetal)	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	
	Mandonguilles de soja i arròs integral (hand made)	Cigrons saltats amb verdures	Truita (sense ou) de mill i blat sarraí	Broqueta de verdures i seità	PIZZA INTEGRAL MARGARITA (formatge vegetal)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	ARRÓS AMB LLET(soja) ARTESÀ