

VEGETARIÀ – VEGANS– NO OU		SETEMBRE / OCTUBRE 2021		Nutri. Gemma Oña (CAT/0719)	CIBUS col·lectivitats
13 – 17 Setembre / 25 – 30 Octubre	Arròs integral amb pastanaga, pèsols i olives	Puré de patates amb verdures	Sopa freda de tomàquet i orenga	Crema de carbassó, patata i crostons de pa	Minestra de verdures (patata, pastanaga i mongeta)
	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	Fesolets amb romesco	Truita (sense ou) a la francesa i verdures	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO
20 – 24 Setembre	Sopa minestrone (col, pastanaga i porro)	Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa	Amanida d'arròs integral amb verdures (p. Verd i vermell, blat de moro i olives)	Patata , coliflor i pèsols	<b>LA MERCÈ</b>
	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	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	
27 Setembre - 1 octubre	Crema de porros amb «corn flakes» de blat de moro	Espaguetis integrals amb salsa de verdures	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (pastanaga, porro, p.verd i vermell, ceba)	Bullit de patata i pastanaga 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) de patates
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada

4 – 9 Octubre	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) a la francesa i verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada
11 – 15 Octubre	Mongetes estofades	<b>FESTIU</b>	Cigrons i blat tendre amb tomàquet	Crema de carbassó i crostons de pa	Puré de patates
	Enciams variats + crudité		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Hamburguesa vegetal		Seità saltat amb ceba	Truita (sense ou ) de patates	Arròs integral amb llenties i verdures escalivades
	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO
18 – 22 Octubre	Tallarines 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	Puré de patates
	Enciams variats + crudité	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	Saltat de llenties amb verduretes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO