

Noviembre

MENÚ VEGETARIANO (ADAPTABLE A VEGANO)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Crema de calabacín con picatostes integrales + brochetas de tomate y tofu marinado

4 Tofu revuelto con espinacas y boniato

5 Ensalada templada de quinoa con verduras y garbanzos

6 Crema de zanahoria + rollitos de tortilla vegana con verduras

7 Minipizzas integrales con heura y queso vegetal + ensalada

10 Sopa de calabaza + wrap de hummus con verduras

11 Ensalada de lentejas con tomate, maíz y aguacate

12 Pure de verduras + nuggets de tofu o garbanzos

13 Ensalada de arroz con guisantes y tofu

14 Crema de puerros + brochetas de tofu y verduras

17 Verduras al vapor + arroz con tofu y guisantes

18 Sopa minestrone + fajitas integrales con heura y tomate

19 Ensalada templada de garbanzos y espinacas

20 Menú especial día mundial de la Infancia

21 Crema de zanahoria + tortilla vegana

24 Crema de coliflor + ensalada de garbanzos

25 Ensalada de arroz con verduras y seitan

26 Puré de calabaza + mini hamburguesas de legumbres/heura

27 Sopa + crudites con hummus

28 Ensalada verde + salchichas veganas



Novembre

MENÚ VEGETARIÀ (ADAPTABLE A VEGÀ)



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Crema de carbassó amb picatostes integrals + broquetes de tomàquet i tofu marinat	4 Tofu remenat amb espinacs i moniato	5 Amanida tèbia de quinoa amb verdures rostides i cigrons	6 Crema de pastanaga + rotllets de truita vegana amb verdures	7 Mini pizzes integrals amb tomàquet, heura i formatge vegetal + amanida
10 Sopa de carbassa + wrap d'humus i verdures	11 Amanida de llenties amb tomàquet, blat de moro i alvocat	12 Puré de verdures + nuggets casolans de tofu o cigrons	13 Amanida d'arròs amb pèsols i tofu	14 Crema de porros + broquetes de fruita i tofu
17 Verdures al vapor + bol d'arròs amb tofu i pèsols	18 Sopa minestrone + fajitas integrals de heura amb tomàquet	19 Amanida tèbia de cigrons i espinacs	20 Menú especial dia mundial de l'Infància	21 Crema de pastanaga + truita de patata vegana
24 Crema de coliflor + amanida de cigrons	25 Amanida d'arròs amb verdures + seitan	26 Puré de carbassa + mini hamburgueses de llegums o heura	27 Sopa + crudités de pastanaga, cogombre i hummus	28 Amanida verda + salsitxes veganes

November

VEGETERIAN MENU (ADAPTABLE TO VEGAN)



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

3 Zucchini cream with wholegrain croutons + tomato & marinated tofu skewers

4 Scrambled tofu with spinach & sweet potato

5 Warm quinoa salad with roasted vegetables & chickpeas

6 Carrot cream + vegan omelet veggie rolls

7 Mini wholegrain pizzas with tomato, plant protein & vegan cheese + salad

10 Pumpkin soup + hummus & veggie wrap

11 Lentil salad with tomato, corn & avocado

12 Vegetable purée + homemade tofu/chickpea nugget

13 Rice salad with peas & tofu

14 Leek cream + fruit & tofu skewers

17 Steamed veggies + rice bowl with tofu & peas

18 Minestrone soup + whole wheat fajitas with heura and tomato

19 Warm chickpea & spinach salad

20 Special menu for World Children's Day

21 Carrot cream + vegan Spanish omelet

24 Cauliflower cream + chickpea salad

25 Rice salad with vegetables and seitan

26 Pumpkin purée + mini legume or plant-protein burgers

27 Soup + carrot & cucumber sticks with hummus

28 Green salad + vegan sausages

