

Noviembre

MENÚ VEGETARIANO (ADAPTABLE A VEGANO)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Crema de calabaza y zanahoria 3 Tofu al horno con boniato asado Fruta	Lentejas estofadas con verduras 4 Heura al ajillo Fruta	Ensalada de pasta con tofu marinado con soja y aceitunas 5 Tortilla de patata y cebolla vegana Fruta	Arroz integral con setas 6 Albondigas de lentejas con salsa de tomate Fruta	Sopa de verduras y fideos 7 Seitán a la plancha con judías salteadas Yogur
Macarrones con salsa de tomate y queso 10 Tofu rebozado con pimientos asados Yogur	Verdura hervida con patata 11 Hamburguesa de alubias rojas con calabacín salteado Fruta	Garbanzos con espinacas 12 Heura salteado con tomate al horno y champiñones Fruta	Sopa de verduras tipo escudella con galets 13 Tortilla de espinacas y queso vegana Fruta	Ensalada de maíz y remolacha 14 Lentejas estofadas con soja texturizada Fruta
Arroz con calabaza y guisantes 17 Heura estofada con verduras Fruta	Lentejas con arroz y hortalizas 18 Tofu marinado con soja y salteado con ensalada de tomate Yogur	Sopa minestrone con fideos 19 Revoltito de tofu con puré de boniato Fruta	Menú especial PUERTO RICO 20	Puré de calabacín 21 Albondigas de soja texturizada con zanahoria, guisantes y patata Fruta
Garbanzos estofados con verduras 24 Tortilla de boniato y cebolla vegana Fruta	Pasta con bolognesa de lentejas 25 Falafel con salsa de yogur y ensalada Fruta	Puré de calabaza y puerro 26 Fideos con verduras y heura Yogur	Guisantes salteados con cebolla 27 Seitán con champiñones y boniato asado Fruta	Arroz integral con verduras salteadas 28 Tofu con salsa de zanahoria y cebolla Fruta

Novembre

MENÚ VEGETARIÀ (ADAPTABLE A VEGÀ)



Dilluns

Crema de carbassa i
pastanaga

3

Tofu al forn amb
moniato rostit

Fruita



Macarrons amb salsa
de tomàquet i

10

Tofu arrebossat amb
pebrots rostits

logurt



Arròs amb carbassa i
pèsols

17

Heura estofada amb
verdures

Fruita



Cigrons estofats amb
verdures

24

Truita de moniato i
ceba vegana

Fruita

Dimarts

Llenties estofades amb
verdures de temporada

4

Heura al allet

Fruita



Verdura bullida amb
patata

11

Hamburguesa de
mongetes vermelles
amb carbassó saltat

Fruita



Llenties amb arròs i
hortalisses

18

Tofu marinat amb soja i
saltat amb amanida de
tomàquet

logurt



Pasta amb bolognesa
de llenties

25

Falàfel amb salsa de
iogurt

Fruita



Dimecres

Amanida de pasta amb
tofu marinat amb soja i

5

Truita de patata i ceba
vegana

Fruita



Cigrons amb espinacs

12

Heura saltada amb
tomaquet al forn i
xampinyons

Fruita



Sopa minestrone amb
fideus

19

Remenat de tofu amb
puré de moniato

Fruita



Puré de carbassa i porro

26

Fideus amb verdures i
heura

logurt



Dijous

Arròs integral amb
bolets

6

Mandonguilles de
llenties amb salsa de
tomàquet

Fruita



Sopa de verdures tipus
escudella amb galets

13

Truita d'espinacs i
formatge vegana

Fruita



Menú especial PUERTO
RICO

20

Pèsols saltats amb ceba

27

Seitán amb xampiñons
i moniato rostit

Fruita



Divendres

Sopa de verdures amb
fideus

7

Seitán a la planxa amb
mongetes saltejades

logurt



Amanida de blat de
moro i remolatxa

14

Llenties estofades amb
soja texturitzada

Fruita



Purè de carbassó

21

Mandonguilles de soja
texturitzada amb
pastanaga, pèsols i
patata

Fruita



Arròs integral amb
verdures saltejades

28

Tofu amb salsa de
pastanaga i ceba

Fruita



November

VEGETERIAN MENU (ADAPTABLE TO VEGAN)



Monday

3
Pumpkin and carrot
cream soup
Baked sweet potato
Fruit



10
Macaroni with tomato
and cheese sauce
Breaded tofu with
roasted pepers
Yogurt



17
Rice with puumpkin
and peas
Stewed heura with
vegetables
Fruit



24
Stewed chickpeas with
vegetables
Sweet potato and
onion vegan omelette
Fruit



Tuesday

4
Stewed lentils with
seasonal vegetables
Garlic heura
Fruit



11
Boiled vegetables with
potato
Red bean burger with
sauteed zucchini
Fruit



18
Lentils with rice and
vegetables
Marinated tofu with
soy sauce and tomato
Yogurt



25
Pasta with lentil
bolognese
Falafel with yogurt
sauce and salad
Fruit



Wednesday

5
Pasta salad with
marinated tofu amb
Vegan spanish omelette
with onion
Fruit



12
Chickpeas with spinach
Sauteed heura with
baked tomato and
Fruit



19
Minestrone soup with
noodles
Scrambled tofu with
sweet potato puree
Fruit



26
Pumpkin and leek puree
Noodles with vegetables
and heura
Yogurt



Thursday

6
Brown rice with
mushrooms
Lentil balls with tomato
sauce
Fruit



13
Vegetable "escudella"
soup with "galets"
pasta
Spinach and cheese
chickpea omelette
Fruit



20
Special menu PUERTO
RICO

27
Sauteed peas with
onion
Seitan with mushrooms
and roasted sweet
potato
Fruit



Friday

7
Vegetable soup with
noodles
Grilled seitan with
sauteed beans
Yogurt



14
Corn amb beetroot
salad
Stewed lentils with
textured soy
Fruit



21
Zucchini puree
Textured soy balls with
carrot, peas and potato
Fruit



28
Brown ride with
sauteed vegetables
Tofu with carrot and
onion sauce
Fruit

