

Febrero

MENÚ VEGETARIANO

(ADAPTABLE A VEGANO)



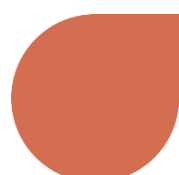
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Crema de calabaza y
zanahoria

2 Tofu guisado con patata
y guisantes

Fruta



Espirales con salsa de
tomate y verduras

3 Heura al papillote con
zanahoria

Fruta



Arroz salteado con
verduras de temporada

4 Tortilla de patata y
cebolla vegana

Fruta



Brocoli y coliflor al
vapor con patata

5 Seitán guisado con
verduras

Fruta



Ensalada de tomate,
maiz y zanahoria

6 Lentejas estofadas con
verduras

Yogur



Ensalada de tomate y
queso fresco vegano

9 Pizza casera de
vegetales, heura y
queso vegano

Yogur



Crema de puerro y
patata

10 Garbanzos estofados
con calabaza y verduras

Fruta



Macarrones con salsa
pesto y champiñones

11 Seitán al horno con
tomate

Fruta



Ensalada de col y patata
con mayonesa vegana

12 Hamburguesa de
alubias rojas con cebolla
y pimiento

Fruta



Arroz integral con
verduras

13 Revuelto de tofu con
calabacín

Fruta



16 Fiesta libre disposición

17 Heura a la plancha con
pure de patata

Yogurt



18 Menú especial año nuevo
chino

19 Alubias blancas guisadas
con verduras

Fruta



20 Palitos de tofu
rebozados con ensalada

Fruta



Crema de verduras

23 Seitán estofado con
patata y zanahoria

Fruta



Arroz con sofrito de
tomate y cebolla

24 Tortilla de espinacas
vegana

Fruta



Pasta con verduras
salteadas

25 Tofu guisado con cebolla

Yogur



Verdura al vapor con
patata

26 Heura a la plancha con
limón

Fruta



Ensalada de cuscus con
verduras

27 Garbanzos salteados con
verduras

Fruta



Febrer

MENÚ VEGETARIÀ (VEGAN ADAPTABLE)



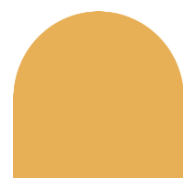
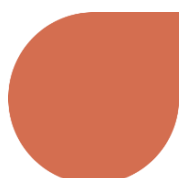
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



Crema de carbassa i
pastanaga

2 Tofu guisat amb patata i
pèsols
Fruita



Amanida de tomàquet i
formatge fresc vegà

9 Pizza casolana amb
verdures, heura i
formatge vegà
logurt



Crema de verdures

23 Seitan guisat amb
patata i pastanaga
Fruita



Espirals amb salsa de
tomàquet i verdures

3 Heura al papillote amb
pastanaga
Fruita



Crema de porro i patata

10 Cigrons estofats amb
carbassa i verdures
Fruita

Amanida de bròquil i
coliflor al vapor amb
ceba

17 Heura a la planxa amb
puré de patates
logurt



Arròs amb salsa de
tomàquet i ceba

24 Truita d'espínacs vegana
Fruita

Arròs sofregit amb
verdures de temporada

4 Truita vegana de patata i
ceba
Fruita



Macarrons amb salsa de
pesto i ceps

11 Seitan al forn amb
tomàquet
Fruita



Menú especial de l'any
nou xinès

18

Pasta amb verdures
saltejades

25 Tofu guisat amb ceba
logurt



Bròquil i coliflor al vapor
amb patata

5 Seitan guisat amb
verdures
Fruita



Amanida de col i patates
amb maionesa vegana

12 Hamburguesa de
mongetes vermelles
amb ceba i pebrot
Fruita



Escalibada de verdures
amb olives negres i
patates

19 Mongetes blanques
guisades amb verdures
Fruita



Verdures al vapor amb
patata

26 Heura a la planxa amb
llimona
Fruita



Amanida de tomàquet,
blat de moro i pastanaga

6 Llenties guisades amb
verdures
logurt



Arròs integral amb
verdures

13 Remenat de tofu amb
carbassó
Fruita



Espaguetis amb salsa de
bolets

20 Pals de tofu arrebossats
amb amanida
Fruita



Amanida de cuscús amb
verdures

27 Cigrons saltejats amb
verdures
Fruita



February

VEGETARIAN MENU

(VEGAN ADAPTABLE)



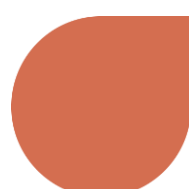
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Pumpkin and carrot
cream

2 Stewed tofu with potato
and peas
Fruit



Tomato and fresh vegan
cheese salad

9 Homemade pizza with
vegetables, heura and
vegan cheese

Yogurt



16 Day off

Vegetable cream

23 Stewed seitan with
potato and carrot

Fruit



Spirals with tomato
sauce and vegetables

3 Heura al papillote with
carrot
Fruit



Leek and potato cream

10 Stewed chickpeas with
pumpkin and vegetables

Fruit

Steamed broccoli and
cauliflower salad with
onion

17 Grilled heura with
mashed potatoes
Yogurt



Rice with tomato and
onion sauce

24 Vegan spinach omelet

Fruit

Stir-fried rice with
seasonal vegetables

4 Vegan potato and onion
omelet
Fruit

Macaroni with pesto
sauce and mushrooms

11 Baked seitan with
tomato

Fruit



18 Chinese New Year special
menu

Pasta with sautéed
vegetables

25 Stewed tofu with onion

Yogurt



Steamed broccoli and
cauliflower with potato

5 Seitan stewed with
vegetables
Fruit



Cabbage and potato
salad with vegan
mayonnaise

12 Red bean burger with
onion and pepper

Fruit



Vegetable escalibada
with black olives and
potatoes

19 White beans stewed
with vegetables
Fruit



Steamed vegetables
with potato

26 Grilled heura with
lemon

Fruit



Tomato, corn and carrot
salad

6 Stewed lentils with
vegetables
Yogurt



Brown rice with
vegetables

13 Tofu scramble with
zucchini

Fruit



Spaghetti with
mushroom sauce

20 Battered tofu sticks with
salad
Fruit



Couscous salad with
vegetables

27 Chickpeas sautéed with
vegetables

Fruit

