

Enero

MENÚ VEGETARIANO

(ADAPTABLE A VEGANO)



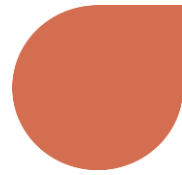
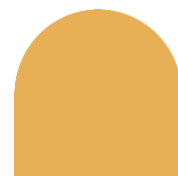
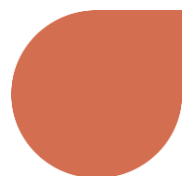
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Lentejas estofadas con verduras

8

Tortilla vegana con ensalada de tomate

Fruta



Crema de calabacín y patata

9

Heura al horno con zanahoria, cebolla y boniato

Fruta



Arroz con verduras

12

Tofu al horno con patata panadera y tomate asado

Fruta



Macarrones con tomate y aceitunas negras

13

Albondigas de soja texturizada con guarnicion de verduras

Yogur



Crema de zanahoria y boniato

14

Heura a la plancha con 1 cacito de arroz integral y calabacín salteado

Fruta



Menestra de verduras

15

Seitán guisado con verduras

Fruta



Garbanzos estofados con verduras

16

Tortilla vegana de patata y cebolla

Fruta

Espaguetis con salsa de tomate, zanahoria y pimiento

19

Tortilla vegana de espinacas

Fruta



Crema de calabaza y cebolla

20
Veggy day

Falafel al horno con ensalada y salsa de yogur vegetal con pan tipo pita

Fruta



Lentejas con arroz y verduras

21

Tofu a la plancha con calabacín

Yogur



Judía verde con zanahoria y patata cocida

22

Hamburguesa de alubias rojas a la plancha con ensalada de remolacha

Fruta



Paella de verduras

23

Filete de seitán a la plancha con guarnición de verduras

Fruta



Garbanzos salteados con calabaza

26

Heura al limón con calabacín salteado

Fruta



Arroz integral con sofrito de tomate y pimiento

27

Tortilla vegana de queso

Fruta

Sopa de verduras tipo escudella vegana

28

Estofado de soja texturizada con zanahoria

Fruta



Crema de puerro y patata

29

Tofu en salsa verde con guisantes

Yogur



Fideos a la cassola con verduras

30

Croquetas de heura con ensalada

Fruta



Gener

MENÚ VEGETARIÀ (ADAPTABLE A VEGÀ)



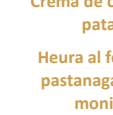
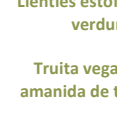
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Arròs amb verdures

12 Tofu al forn amb patata panadera i tomàquet rostit
Fruita



Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga i pebrot

19 Truita vegana d'espínacs
Fruita



Cigrons saltats amb carbassa

26 Heura a la llimona amb carbassó saltat
Fruita



Macarrons amb tomàquet i olives negres

13 Mandonguilles de soja texturitzada amb guarnició de verdures
logurt



Crema de carbassa i ceba

20 Falàfel al forn amb amanida i salsa de iogurt vegetal amb pa tipus pita
Fruita



Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebrot

27 Truita vegana de formatge
Fruita



Crema de pastanaga i moniato

14 Heura a la planxa amb 1 bolet d'arròs integral i carbassó saltat
Fruita



Llenties amb arròs i verdures

21 Tofu a la planxa amb carbassó
logurt



Sopa de verdures tipus escudella vegana

28 Estofat de soja texturitzada amb pastanaga
Fruita



Llenties estofades amb verdures

8 Truita vegana amb amanida de tomàquet
Fruita



Menestra de verdures

15 Seità guisat amb verdures
Fruita



Mongeta tendra amb pastanaga i patata bullida

22 Hamburguesa de mongetes vermelles a la planxa amb amanida de remolatxa
Fruita



Crema de porro i patata

29 Tofu en salsa verda amb pèsols
logurt



Crema de carbassó i patata

9 Heura al forn amb pastanaga, ceba i moniato
Fruita



Cigrons estofats amb verdures

16 Truita vegana de patata i ceba
Fruita



Paella de verdures

23 Filet de seità a la planxa amb guarnició de verdures
Fruita



Fideus a la cassola amb verdures

30 Croquetes d'heura amb amanida
Fruita



January

VEGETERIAN MENU

(ADAPTABLE TO VEGAN)



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



8 Stewed lentils with vegetables
Vegan omelette with tomato salad
Fruit

9 Zucchini and potato cream
Oven-baked heura with carrot, onion and sweet potato
Fruit

12 Rice with vegetables
Oven-baked tofu with pan-fried potatoes and roasted tomato
Fruit

13 Macaroni with tomato sauce and black olives
Textured soy meatballs with vegetable garnish
Yogurt

14 Carrot and sweet potato cream
Grilled heura with rice and sautéed zucchini
Fruit

15 Mixed vegetable medley
Stewed seitan with vegetables
Fruit

16 Stewed chickpeas with vegetables
Vegan potato and onion omelette
Fruit

19 Spaghetti with tomato, carrot and pepper sauce
Vegan spinach omelette
Fruit

20 Pumpkin and onion cream
Oven-baked falafel with salad and plant-based yogurt sauce, served with pita bread
Fruit

21 Lentils with rice and vegetables
Grilled tofu with zucchini
Yogurt

22 Green beans with carrot and boiled potatoes
Grilled red bean burger with beetroot salad
Fruit

23 Vegetables paella
Grilled seitan fillet with vegetable garnish
Fruit

26 Sautéed chickpeas with pumpkin
Lemon heura with sautéed zucchini
Fruit

27 Brown rice with tomato and pepper stir fry
Vegan cheese omelette
Fruit

Vegan vegetable soup, escudella-style
Textured soy stew with carrot
Fruit

Leek and potato cream
Tofu in green sauce with peas
Yogurt

Casserole noodles with vegetables
Heura croquettes with salad
Fruit

