

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

- Espirals integrals amb salsa napolitana
- **Tofu al forn** amb sofregit d'all i amanida
- Fruita de temporada

2

- Trinxat de la Cerdanya (**sense bacó**)
- **Estofat de cigrons** amb xampinyons
- Fruita de temporada

3

- **Sopa de verdures** amb arròs
- **Hamburguesa vegana** amb amanida
- **logurt de soja**

4

- Crema de pastanaga
- Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

7

- Risotto de bolets (**sense làctics**)
- **Seità a l'andalusa** amb amanida
- Fruita de temporada

8

- Minestra de verdures amb patata
- Cigrons estofats
- Fruita de temporada

9

- Fideuada de verdures
- **Tofu al forn** amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

10

- Pèsols saltejats (**sense bacó**)
- **Hamburguesa vegana** amb amanida
- **logurt de soja**

11

- Patata i coliflor
- **Estofat de mongetes** amb salsa de bolets (**sense làctics**) i cuscús
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- **Hamburguesa vegana** amb amanida
- Fruita de temporada

23

- MENÚ LITERARI**
- Sopa de lletres (**caldo de verdures**)
  - **Tofu arrebossat** amb amanida
  - Fruita de temporada

24

- Patata i mongeta verda
- **Seità al forn** amb salsa verda i amanida
- **logurt de soja**

25

- **Amanida variada**
- Mongetes blanques estofades
- Fruita de temporada

28

- Macarrons integrals amb salsa pesto de bròcoli (**sense làctics**)
- **Seità arrebossat** amb amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- **Hamburguesa vegana** amb amanida
- Fruita de temporada

30

- Crema de carbassa amb crostons de pa
- Pizza de verdures (**sense formatge**) amb amanida
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.

