

OCTUBRE SENSE CARN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Crema de verdures amb llavors	Espirals a la carbonara de tonyina i formatge amb llet d'arròs	Amanida variada amb vinagreta de fruits secs	Patata amb bròquil amb oli d'herbes
	Truita de patata i carbassó i pa amb tomàquet	Peix segon mercat amb amanida	Nuggets vegetals amb salsa i arròs	Truita amb formatge
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	plàtan amb xocolata
7	8	9	10	11
Cus Cus integral amb cúrcuma	Macarrons amb pesto d'espínacs i alfàbrega amb fruits secs	Empedrat de mongeta amb tonyina i tomàquet	Crema de carbassó amb sèsam	Amanida tèbia de patata, pastanaga, olives i mongeta tendra
Estofat de seitan amb verdures	Peix a la planxa amb pastanaga ratllada amb sèsam	Truita de patata i ceba amb amanida	Fideus amb verdures i peix	Cigrons estofats amb verdures i bulgur
logurt d'ovella amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
14	15	16	17	18
	Llacets a la napolitana amb formatge	Cigrons amb arròs i tamari	Amanida variada amb magrana i vinagreta de mel	Ou farcit amb tonyina i maionesa casolana amb amanida
FESTA	Hamburguesa vegetal	Peix segon mercat	Pastís de patata i peix	Llenties estofades amb arròs integral
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb maduixes	Fruita del temps
21	22	23	24	25
Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa	Sopa de peix amb arròs	Patata, bleda, pastanaga amb alls tendres	Mongeta estofada amb verdures	Crema de verdures
Salsitxes vegetals	Truita de patates i ceba amb enciam	Escalopa de seitan amb ketchup casolà	Peix segon mercat amb pastanaga ratllada amb sèsam	Pizza de tonyina i verdures amb formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps
28	29	30	31	
Arròs tres delícies amb truita, tonyina i pastanaga	Amanida variada amb hummus de cigrons	Trinxat de patata i col	Crema de verdures amb llenties vermelles	
Peix al forn	Macarrons a la bolonyesa de seitan amb formatge	Sonsos a l'andalusa amb allioli suau	Arròs a la cubana	
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	