

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals integrals a la norma · Croquetes d'arròs i mill amb amanida · Fruita de temporada	3 · Llenties estofades amb hortalisses · Seità a la planxa amb amanida · Fruita de temporada	4 · Vichyssoise · Hamburguesa vegana amb amanida · Fruita de temporada	5 · Amanida d'arròs · Tofu al forn amb sofregit d'all i xampinyons · logurt de soja	6 · Coliflor (sense formatge) · Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
9 · Arròs a la milanesa (sense pernil dolç) · Hamburguesa vegana amb amanida · Fruita de temporada	10 · Mongeta verda (sense pernil) · Cigrons amb samfaina (sense ou) · Fruita de temporada	11 · Crema de pastanaga · Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús · Fruita de temporada	12 · Sopa de verdures amb pistons · Tofu al forn amb llimona i amanida · logurt de soja	13 · Macarrons integrals amb salsa pesto d'espínacs (sense làctics) · Seità a l'andalusa amb amania · Fruita de temporada
16 · Minestra de verdures amb patata · Llenties amb arròs · Fruita de temporada	17 · Fideuada de verdures (sense caldo de carn) · Tofu arrebossat amb amanida · Fruita de temporada	18 · Amanida variada · Mongetes blanques estofades amb hortalisses · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassó · Seità al forn amb herbes provençals i amanida · logurt de soja	20 DINAR FINAL DE CURS: · Amanida verda · Hamburguesa vegana completa amb patates xips · Gelat sense al·lèrgens

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, savorós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!

