



OVOLACTOVEGETARIÀ

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Espirals integrals amb salsa napolitana Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Truita de patates amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Llenties estofades amb hortalisses Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa pesto d'espinacs Estofat de tofu amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Varetes vegetals amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes blanques Hamburguesa vegetal amb amanida logurt natural	Patata i bròquil amb formatge gratinat Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Galets integrals amb oli i orenga Ous durs amb verdures Fruita de temporada	Minestra de verdures amb patata Llenties amb arròs Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb costons de pa Croquetes de mill i amanida Fruita de temporada	Sopa vegetal amb arròs Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga logurt natural	Verdura de temporada al vapor Mongetes blanques estofades amb carbassa Fruita de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Patata, pèsols i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet, formatge gratinat i amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures Cigrons estofats Fruita de temporada	Sopa minestrone amb fideus (brou vegetal) Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de bolets Seitan al forn amb amanida logurt natural	Crema de verdures amb mongetes blanques Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!

