



*alimenta la teva vida solidàriament  
alimenta tu vida solidàriamente  
enrich your life by helping others*



# Canvi climàtic

El canvi climàtic és el conjunt de grans i ràpides perturbacions provocades en el clima per l'augment de la temperatura del planeta. És el problema ambiental més important al qual s'enfronta la humanitat. Una manera de combatre'l es comprar productes de Km 0 i aliments de temporada, d'aquesta manera es redueix les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle.

## Menú Vegà Octubre

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

	<p>Arròs del Delta</p> <p>Seità a la romana amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>7</b></p>	<p>1</p> <p>Arròs del Delta</p> <p>Seità a la romana amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>8</b></p>	<p>2</p> <p>Amanida de Lenties</p> <p>Truita de carbassó i patata (sense ou) amb amanida</p> <p>logurt soja</p> <p><b>9</b></p>	<p>3</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Salsitxa vegana de tofu amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>10</b></p>	<p>4</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba y pastanaga</p> <p>Pizza Vegana (carbassó, pebrot, tomàquet i espinac)/ Variant adult Estofat de tofu</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>11</b></p>
<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Mandonguilles vegetarianes (tofu i quinoa) amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>14</b></p>	<p>Espirals amb salsa pesto</p> <p>Rodó de seità amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>15</b></p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafel amb salsa verda (oli, julivert, all) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>16</b></p>	<p>Menestra de Verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal de cereals orientals amb patata fornera i amanida</p> <p>logurt soja</p> <p><b>17</b></p>	<p>Empedrat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Truita vegana (verduras i polenta) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>18</b></p>	
<p>Arròs amb verdures</p> <p>Salsitxa vegana de tofu i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>21</b></p>	<p>Amanida de pasta ECO (sense tonyina)</p> <p>Seità amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>22</b></p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Tofu al forn amb salsa de xampinyó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>23</b></p>	<p>Amanida de cigrons</p> <p>Truita de patates (sense ou) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>24</b></p>	<p>Amanida d'estiu</p> <p>Falafel amb all i julivert amb amanida</p> <p>logurt soja</p> <p><b>25</b></p>	
<p>Arròs amb verdures</p> <p>Tofu guisat amb verdures i bolets</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>28</b></p>	<p>Amanida de pasta (vega)</p> <p>Tofu salsa verde amb tomaquets</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>29</b></p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Seità amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>30</b></p>	<p>Amanida de cigrons</p> <p>Truita vegana (verduras i polenta) amb amanida</p> <p>logurt soja</p> <p><b>31</b></p>	<p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Falafel amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Espirals ECO amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Hamburguesa vegetal de cereals orientals amb prunes, orellanes i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Verdures de temporada (sense patata)</p> <p>Seità amb salsa de llimona, olives i llit de verdureta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Empedrat cigrons amb verdures</p> <p>Truita de patates (sense ou) amb amanida</p> <p>logurt soja</p>	<h2>Menú Especial</h2>		



**100%**  
saludable,  
fet a mà  
i solidari

**Verdures de Km0 i dels nostres propis horts**  
Ingredients de proximitat i Km 0  
**Alimentació Mediterrània i saludable**

