



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



Per què hem de reciclar?

Reciclant evitem que els materials es converteixin en residus, transformant-los en uns altres de nous, allargant la seva vida útil i ajudant a la preservació dels recursos naturals del planeta. El reciclatge forma part de l'Economia Circular, el model basat en aprofitar al 100% les matèries primeres.

Menú Vegà Novembre

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

5

6

7

8

FESTIU

Bròquil i patata

Hamburguesa de tofu a la planxa amb ceba
potxada i amanida
(enciam, cogombre, blat de moro)

Fruita de temporada

Arròs tres delícies
(pèsols, tofu i pastanaga)

Estofat de mongetes blanques amb bolets

Fruita de temporada

Crema de pastanaga
(pastanaga, porro, patata i brou vegetal)

Estofat de tofu amb amanida (enciam,
espinacs, blat de moro)

Fruita de temporada

Guisat de cigrons vegetarians
(ceba, pebrot, tomàquet)

Truita d'espinacs (sense ou) amb patata i
amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

logurt de soja

11

12

13

14

15

Crema de porro, carbassa i patata

Tofu arrebossat amb amanida
(enciam, tomàquet, col)

Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata

Rodó de seità amb salsa de sanfaina
(albergínia, pebrot i tomàquet)

Fruita de temporada

Lenties ECO vegetarianes
(carbassó, pastanaga i ceba)

Truita vegà de verdures i amanida
(enciam, tomàquet, espàrrec)

logurt de soja

Arròs amb tomàquet

Falafel amb all i julivert i amanida (enciam,
pastanaga, espinacs)

Fruita de temporada

Sopa vegetal amb fideus

Tacs de tofu saltejats amb verdures
(pastanaga, carbassó, albergínia)

Fruita de temporada

18

19

20

21

22

Fideuà de verdures

Salsitxa vegana amb amanida
(enciam, olives verdes, col)

Fruita de temporada

Coliflor, pastanaga i mongeta tendra

Seità a la catalana (prunes i orellanes) amb
amanida
(enciam, tomàquet, brots de soja)

Fruita de temporada

Estofat de mongeta blanca
(mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet,
pastanaga, carbassó)

Truita de patata (sense ou) amb amanida
(enciam, olives verdes, amanida xinesa)

logurt de soja

Crema de moniato, carbassa, ceba i patata

Tofu amb xampinyons i amanida
(enciam, cogombre, blat de moro)

Fruita de temporada

Arròs del Delta rossejat

Seità amb salsa mediterrània (porro, tomàquet,
carbassó) i amanida (enciam, pastanaga,
olives negres)

Fruita de temporada

25

26

27

28

29

Patata, col i pastanaga

Estofat de seità amb amanida
(enciam, espinacs, blat de moro)

Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet (sense ou)

Seità al forn amb verdures saltejades (ceba,
pastanaga, pebrot, albergínia, all)

Fruita de temporada

Crema de verdures i patata
(porro i pastanaga)

Tofu al forn amb salsa italiana (ceba,
xampinyons, all, i tomàquet) i amanida
(enciam, pastanaga, espàrrecs)

Fruita de temporada

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacas)

truita a la francesa amb amanida
(enciam, tomàquet i col)

logurt de soja

Macarrons amb salsa Caprese (sense
formatge)

Tofu al forn amb tires de carbassó i amanida
(enciam, pastanaga, espinacs)

Fruita de temporada