

**MENÚ 1**

DILLUNS 27 MAIG 2019

CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS AMB ROSQUETES DE PA

BLAT SARRAÍ AMB PÈSOLS  
AMANIDA: LLETUGA, OLIVES I CARLOTA

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE TOMATA I OLIVES

**MENÚ 2**

DILLUNS 3 JUNY 2019

POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURETES

PIMENTÓ FARCIT D'ARRÒS  
AMANIDA: LLETUGA, OLIVES I CARLOTA

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE TOMATA I OLIVES

**MENÚ 3**

DILLUNS 10 JUNY 2019

CREMA DE CARABASSETA AMB ROSQUETES DE PA

HAMBURGUESA DE LLEGUMS (INF. FINS 4T PRIMÀRIA). HAMBURGUESA DE LLEGUMS COMPLETA AMB CREÏLLES (FINS 4T ESO)

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE TOMATA I OLIVES

**MENÚ 4**

DILLUNS 17 JUNY 2019

RAVIOLIS D'ESPINACS AMB SALS DE TOMATA

TEMPEH EN SALS MARI  
AMANIDA: LLETUGA, CARLOTA I PÈSOLS

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE TOMATA I OLIVES

**MENÚ 1**

DIMARTS 28 MAIG 2019

MACARRONS AMB SOJA TEXTURITZADA

CREÏLLES TORRADES AMB SALS MARI. AMANIDA: LLETUGA, CARLOTA I OLIVES

IOGURT DE SOJA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 2**

DIMARTS 4 JUNY 2019

PASTA INTEGRAL AMB SALS DE TOMATA CONCASÉ (INF FINS 3R PRIM)

CANELONS VEGANS FINS 4T D'ESO  
AMANIDA: LLETUGA I XAMPINYÓ

IOGURT DE SOJA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 3**

DIMARTS 11 JUNY 2019

ARRÒS AMB SALS DE TOMATA

AMANIDA: LLETUGA, LLENTILLES, OLIVES I CARLOTA

IOGURT DE SOJA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 4**

DIMARTS 18 JUNY 2019

POTATGE AMB ESPINACS

BOLETES D'ARRÒS EN CARABASSETA  
AMANIDA: LLETUGA, OLIVES I CARLOTA

IOGURT DE SOJA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 1**

DIMECRES 29 MAIG 2019

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS (I ENSALADA RUSSA DE 4T PRM FINS 4T ESO)

FALAFEL AMB PIMENTÓ I TOMATA. AMANIDA: TOMATA I CARLOTA

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE PATÉ DE XAMPINYÓ (PA INTEGRAL)

**MENÚ 2**

DIMECRES 5 JUNY 2019

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUMS

PIZZA VEGANA

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE PATÉ DE XAMPINYÓ (PA INTEGRAL)

**MENÚ 3**

DIMECRES 12 JUNY 2019

SOPA DE VERDURES AMB CIGRONS

VERDURES EN TEMPURA  
AMANIDA: DACSA, OLIVES I TOMATA

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE PATÉ DE XAMPINYÓ (PA INTEGRAL)

**MENÚ 4**

DIMECRES 19 JUNY 2019

GUISAT DE VERDURES

CROQUETES DE LLEGUMS  
AMANIDA: LLETUGA, OLIVES, DACSA I CARLOTA

FRUITA

BERENAR: ENTREPÀ DE PATÉ DE XAMPINYÓ (PA INTEGRAL)

**MENÚ 1**

DIJOUS 30 MAIG 2019

LLENTILLES AMB ARRÒS I VERDURES

CARABASSETA FARCIDA  
AMANIDA: LLETUGA, TOMATA I OLIVES NEGRES

FRUITA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 2**

DIJOUS 6 JUNY 2019

GUISAT DE VERDURES

HAMBURGUESA DE QUINOA  
AMANIDA: CUSCÚS, CIGRONS, PANSES I CARLOTA

FRUITA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 3**

DIJOUS 13 JUNY 2019

LLENTILLES AMB VERDURES

BROTGETA DE VERDURA  
AMANIDA: LLETUGA I TOMATA

FRUITA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 4**

DIJOUS 20 JUNY 2019

CREMA DE CARLOTA

TOMATA FARCIDA  
D'ARRÒS AMB MINESTRA DE VERDURES I CREÏLLES

FRUITA

BERENAR: FRUITA

**MENÚ 1**

DIVENDRES 31 MAIG 2019

PAELLA DE VERDURES

AMANIDA: LLETUGA, FAVES I DACSA

FRUITA

BERENAR: PA AMB XOCOLATA

**MENÚ 2**

DIVENDRES 7 JUNY 2019

WOK DE VERDURES EN ARRÒS I GARROFÓ

LLONGANISSES DE TOFU  
AMB FAVETES ESTOFADES

FRUITA

BERENAR: PA AMB XOCOLATA

**MENÚ 3**

DIVENDRES 14 JUNY 2019

FIDEUÀ DE VERDURES

AMANIDA: LLETUGA, PÈSOLS, RAVES I CARLOTA

FRUITA

BERENAR: PA AMB XOCOLATA

# PROPOSTES DE SOPARS

## 2-MENÚ VEGETARIÀ

SETMANA	DIA	DIA MES	MES	ANY	EXEMPLE DE SOPAR
<b>MENÚ 1</b>	<b>DILLUNS</b>	<b>27</b>	<b>MAIG</b>	<b>2019</b>	Naps farcits d'arròs. Escalopins de soja amb olives.
<b>MENÚ 1</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>28</b>	<b>MAIG</b>	<b>2019</b>	Amanida de lletuga, tomata i ou. Filets de seitán.
<b>MENÚ 1</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>29</b>	<b>MAIG</b>	<b>2019</b>	Crema de carlota. Hamburguesa de tofu.
<b>MENÚ 1</b>	<b>DIJOURS</b>	<b>30</b>	<b>MAIG</b>	<b>2019</b>	Amanida de lletuga i remolatxa. Escalopes de soja.
<b>MENÚ 1</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>31</b>	<b>MAIG</b>	<b>2019</b>	Crema de verdures amb ou dur. Salsitxes de soja amb arròs en sanfaina.
<b>MENÚ 2</b>	<b>DILLUNS</b>	<b>3</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Amanida de lletuga, carlota, dacsa i olives negres. Escalopes de soja i pimentons.
<b>MENÚ 2</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>4</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Guisat d'albergínia i carabassetes. Pèsols de primavera.
<b>MENÚ 2</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>5</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Mill amb xampinyons i ragut de soja. Faves tendres amb bledes.
<b>MENÚ 2</b>	<b>DIJOURS</b>	<b>6</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Empedrat de cigrons. Estofat de tamari
<b>MENÚ 2</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>7</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Espinacs saltats amb ou. Mandonguilles de fesols.
<b>MENÚ 3</b>	<b>DILLUNS</b>	<b>10</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Amanida de lletuga i xampinyons. Escalopes de soja a la llima.
<b>MENÚ 3</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>11</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Creïlles bullides amb llentilles. Tofu en salsa verda.
<b>MENÚ 3</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>12</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Arròs integral amb verdures. Puré de llentilles.
<b>MENÚ 3</b>	<b>DIJOURS</b>	<b>13</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Amanida de dacsa, olives i lletuga. Salsitxes de soja amb arròs en xanfaina.
<b>MENÚ 3</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>14</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Carxofes a la brasa. Fesols gratinats.
<b>MENÚ 4</b>	<b>DILLUNS</b>	<b>17</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Arròs gratinat amb xampinyons. Rodanxes de soja a la milanesa.
<b>MENÚ 4</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>18</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Graellada de verdures. Blat sarraí amb bolets i salsa de soja.

# PROPOSTES DE SOPARS

## 2-MENÚ VEGETARIÀ

SETMANA	DIA	DIA MES	MES	ANY	EXEMPLE DE SOPAR
<b>MENÚ 4</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>19</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Creïlles gratinades. Pèsols amb xampinyons.
<b>MENÚ 4</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>20</b>	<b>JUNY</b>	<b>2019</b>	Macarrons al tofu. Tempeh amb verdures.