

SETMANA 1

DILLUNS - 01 MARÇ 2021

-Macarrons a la carbonara vegana.
-Tofu amb bajoqueta.
Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
-Fruita
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida de mill, panses i carlota.
Faves saltades amb all i ceba.
Fruita.

DIMARTS - 02 MARÇ 2021

-Lentilles ecològiques amb arròs integral.
-Amanida de lletuga, tomata i pèsols.
Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Bajoquetes amb tomata.
Seitan amb verdures.
Fruita.

DIMECRES - 03 MARÇ 2021

-Crema de cigrons ecològics amb carabassa.
-Mil fulles de verdures.
Amanida de col, carlota i dacsà. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Carabassetes arrebossades.
Mandonguilles de soja i espinacs.
Fruita.

DIJOUS - 04 MARÇ 2021

-Sopa de verdures i fesols amb fideus integrals.
-Seitan a la milanesa.
Amanida de lletuga, carlota i panses. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida d'endivies.
Creïlles bullides amb llentilles
Fruita.

DIVENDRES - 05 MARÇ 2021

-Paella de verdures i llegums.
-Amanida de lletuga, carlota, dacsà i olives negres. -Pa.
-Fruita.
BERENAR: (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Crema de lletuga.
Paelleta de verdures i cigrons.
Fruita.

SETMANA 2

DILLUNS - 08 MARÇ 2021

-Crema de verdures de temporada.
-Faves amb llonganissa de tofu.
Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
-Fruita
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Creïlles bullides i bledes.
Escalops de seitan.
Fruita.

DIMARTS - 09 MARÇ 2021

-Guisat de verdures i llegums.
-Amanida de lletuga, tomata i pèsols.
Pa.
-logurt de sabors.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida d'endivies i nous.
Cuscús amb cigrons i verdures.
Fruita.

DIMECRES - 10 MARÇ 2021

-Fusillis integrals orgànics a la bolonyesa de soja.
-Amanida de col, carlota i cigrons.
-Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Parrillada de verdures.
Fesols sofregits.
Fruita.

DIJOUS - 11 MARÇ 2021

-Fesols blancs amb pilotes de quinoa.
-Amanida de lletuga, carlota i panses.
-Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Sopa de tomata.
Talls de soja a la milanesa.
Fruita.

DIVENDRES - 12 MARÇ 2021

-Arròs tres delícies vegà.
-Amanida de lletuga, raves i tomata. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Porros estofats.
Croquetes de llentilles.
Fruita.

SETMANA 3

DILLUNS - 15 MARÇ 2021

- Lentilles estofades amb verdures.
 - Tomata farcida d'arròs integral.
 - Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
 - Fruita
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Carabassetes gratinades. Seitan, tomata i pimentons
Fruita.

DIMARTS - 16 MARÇ 2021

- Sopa de fideus integrals amb verdures i cigrons.
 - Amanida de lletuga, tomata i pèsols. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Escalivada.
Estofat de soja.
Fruita.

FESTIU - 17 MARÇ 2021

- Crema de pèsols amb bajoqueta.
 - Carabassetes farcides.
 - Amanida de col, carlota i dacsà. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (Pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Brou vegetal amb arròs.
Blat negre amb bolets i salsa de soja.
Fruita.

FESTIU - 18 MARÇ 2021

- Mandonguilles de soja guisades amb creïlla.
 - Amanida de lletuga, i remolatxa. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Bajoquetes amb ametlles.
Hamburguesa d'arròs amb creïlles.
Fruita.

FESTIU - 19 MARÇ 2021

- Paella de verdures i llegums.
 - Amanida de lletuga, raves i tomata. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR**: (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Bolets amb allada.
Falafel amb salsa de tomata.
Fruita.

SETMANA 4

DILLUNS - 22 MARÇ 2021

- Bullit valencià.
 - Verdures en tempura.
 - Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Paelleta de verdures i arròs silvestre.
Tofu arrebossat.
Fruita.

DIMARTS - 23 MARÇ 2021

- Macarrons amb salsa de tomata i seitan.
 - Amanida de lletuga, tomata i pèsols. -Pa.
 - logurt de sabors.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida de lletuga i xampinyons.
Pèsols estofats.
Fruita.

DIMECRES - 24 MARÇ 2021

- Crema de llegums i carlota amb pipes de carabassa
 - Hamburguesa de falafel.
 - Amanida de col, carlota i dacsà. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (Pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Sopa de lentilles amb soja.
Canelons d'arròs integral i algues.
Fruita.

DIJOUS - 25 MARÇ 2021

- Cigrons ecològics amb verdures.
 - Creïlles amb ceba i pimentó verd.
 - Amanida de cuscús integral ecològic, panses i carlota. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida de fesols blancs, lletuga i tomata.
Croquetes de soja i verdures.
Fruita.

DIVENDRES - 26 MARÇ 2021

- Arròs vegà al forn.
 - Amanida de lletuga, raves i tomata. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Estofat de creïlles, carlota i ceba.
Hamburguesa de falafel amb guarnició d'albergínia.
Fruita.

SETMANA 5

DILUNIS - 02 FEBRER 2021

- Macarrons a la carbonara vegana.
 - Tofu amb bajoqueta.
 - Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
 - Fruita
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida de mill, panses i carlota.
Faves saltades amb all i ceba.
Fruita.

DIMARTS - 30 MARÇ 2021

- Lentilles ecològiques amb arròs integral.
 - Amanida de lletuga, tomata i pèsols.
Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Bajoquetes amb tomata.
Seitan amb verdures.
Fruita.

DIMECRES - 31 MARÇ 2021

- Crema de cigrons ecològics amb carabassa.
 - Mil fulles de verdures.
 - Amanida de col, carlota i dacsà. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Carabassetes arrebossades.
Mandonguilles de soja i espinacs.
Fruita.

FESTIU - 01 ABRIL 2021

- Sopa de verdures i fesols amb fideus integrals.
 - Seitan a la milanesa.
 - Amanida de lletuga, carlota i panses. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida d'endivies.
Creïlles bullides amb llentilles
Fruita.

FESTIU - 02 ABRIL 2021

- Paella de verdures i llegums.
 - Amanida de lletuga, carlota, dacsà i olives negres. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR:** (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Crema de lletuga.
Paelleta de verdures i cigrons.
Fruita.

DESDEJUNIS: Llet, beguda d'avena, pa torrat amb oli i sal, fruita.

SETMANA 6

DIESTRES - 03 FEBRER 2021

- Crema de verdures de temporada.
 - Faves amb llonganissa de tofu.
 - Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
 - Fruita
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Creïlles bullides i bledes.
Escalops de seitan.
Fruita.

FESTIU - 06 ABRIL 2021

- Guisat de verdures i llegums.
 - Amanida de lletuga, tomata i pèsols.
Pa.
 - logurt de sabors.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida d'endivies i nous.
Cuscús amb cigrons i verdures.
Fruita.

FESTIU - 07 ABRIL 2021

- Fusillis integrals orgànics a la bolonyesa de soja.
 - Amanida de col, carlota i cigrons.
-Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Parrillada de verdures.
Fesols sofregits.
Fruita.

FESTIU - 08 ABRIL 2021

- Fesols blancs amb pilotes de quinoa.
 - Amanida de lletuga, carlota i panses.
-Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Sopa de tomata.
Talls de soja a la milanesa.
Fruita.

FESTIU - 09 ABRIL 2021

- Arròs tres delícies vegà.
 - Amanida de lletuga, raves i tomata. -Pa.
 - Fruita.
- BERENAR** (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Porros estofats.
Croquetes de llentilles.
Fruita.

SETMANA 7

FESTIU - 12 ABRIL 2021

-Llenties estofades amb verdures.
-Tomata farcida d'arròs integral.
Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
-Fruita
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Carabassetes gratinades. Seitan, tomata i pimentons
Fruita.

DIMARTS - 13 ABRIL 2021

-Sopa de fideus integrals amb verdures i cigrons.
-Amanida de lletuga, tomata i pèsols. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Escalivada.
Estofat de soja.
Fruita.

DIMECRES - 14 ABRIL 2021

-Crema de pèsols amb bajoqueta.
-Carabasseteta farcida.
Amanida de col, carlota i dacsà. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (Pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Brou vegetal amb arròs.
Blat negre amb bolets i salsa de soja.
Fruita.

DIJOUS - 15 ABRIL 2021

-Mandonguilles de soja guisades amb creïlla.
-Amanida de lletuga, i remolatxa. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Bajoquetes amb ametlles.
Hamburguesa d'arròs amb creïlles.
Fruita.

DIVENDRES - 16 ABRIL 2021

-Paella de verdures i llegums.
-Amanida de lletuga, raves i tomata. -Pa.
-Fruita.
BERENAR: (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Bolets amb allada.
Falafel amb salsa de tomata.
Fruita.

SETMANA 8

DILLUNS - 19 ABRIL 2021

-Bullit valencià.
-Verdures en tempura.
Amanida de lletuga, tomata i olives. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà de tomata i olives.

PROPOSTA DE SOPAR

Paelleta de verdures i arròs silvestre.
Tofu arrebossat.
Fruita.

DIMARTS - 20 ABRIL 2021

-Macarrons amb salsa de tomata i seitan.
-Amanida de lletuga, tomata i pèsols. -Pa.
-logurt de sabors.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida de lletuga i xampinyons.
Pèsols estofats.
Fruita.

DIMECRES - 21 ABRIL 2021

-Crema de llegums i carlota amb pipes de carabassa
-Hamburguesa de falafel.
Amanida de col, carlota i dacsà. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Entrepà d'hummus i pebre roig fumat (Pa integral).

PROPOSTA DE SOPAR

Sopa de llentilles amb soja.
Canelons d'arròs integral i algues.
Fruita.

DIJOUS - 22 ABRIL 2021

-Cigrons ecològics amb verdures.
-Creïlles amb ceba i pimentó verd.
Amanida de cuscús integral ecològic, panses i carlota. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR

Amanida de fesols blancs, lletuga i tomata.
Croquetes de soja i verdures.
Fruita.

DIVENDRES - 23 ABRIL 2021

-Arròs vegà al forn.
-Amanida de lletuga, raves i tomata. -Pa.
-Fruita.
BERENAR (fins 4T de Primària):
Pa amb xocolata.

PROPOSTA DE SOPAR

Estofat de creïlles, carlota i ceba.
Hamburguesa de falafel amb guarnició d'albergínia.
Fruita.