Menu octubre

LES CAROLINES MENÚ OVO_LÀCTIC_VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Ensalada de carlota i lombarda Espirals amb formatge i tomata 7,1,3, Fesols i verdures saltades amb all i julivert Fruita del temps L	4 Amanida de tomata i olives 12,13, Olleta de cigrons Truita francesa 3, Fruita del temps M	5 Ensalada de cogombre i remolatxa Crema d'albergínia Cuscús amb bolonyesa vegetal 1,5,6,8,11,12, Fruita del temps X	6 Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Sopa de verdures 1,3, Guisat de seitan 1, Fruita del temps J	7 Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Llentilles amb arrós Tempura de verdures amb salsa tomata 1, Iogurt artesà granel 7,
10 Ensalada de cogombre i remolatxa Coca d' escalivada 1, Crema de carlota i fesols Fruita del temps L	11 Ensalada de lombarda i panses 5,8, Fideuà de verdures i bolets 1,3,12, Tofu gratinat amb romesco 6, Fruita del temps M	12	13 Ensalada de tomata i cogombre. Remenat d'ou amb tomata 3, Llentilles amb carrabasseta Fruita del temps J	14 Amanida completa vegetal Arròs al forn de verdures i cigrons Fruita del temps W Iogurt artesà amb melmelada 7,
17 Ensalada de carlota i cogombre Macarrons carbonara vegetal 7,1,3,6,10, Truita de ceba 3, Fruita del temps L	18 Ensalada de poma i panses 5,8, Arròs amb fesols i naps (base del brou vegetal) Verdures arrebossades 1,3, Fruita del temps M	19 Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Puré de carabasseta Cigrons saltats amb verdures i ou dur. 3, Fruita del temps X	20 Ensalada de tomata i olives 12,13, Olleta de la Plana Seitan en tempura Iogurt artesà granel 7, Fruita del temps W	21 Ensalada de carlota i cogombre Ou farcit amb samfaina 3, Arròs amb verdures Fruita del temps V
24 Ensalada de cogombre i remolatxa Espirals amb tomata, alfàbrega i formatge 1,3,7, Truita/ Remenat amb xampinyons 3,12, Fruita del temps L	25 Ensalada de tomata, pipes i panses 5,8,12,13, Potatge de cigrons Gratén de carabassa i verdures amb salsa verda Fruita del temps M	26 Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Crema de porro Fesolets amb verdures i creïlles fregides Fruita del temps X	27 Ensalada de poma i brull 7, Sopa de verdures amb cigrons 1,3, Tosta vegetal (amb tofu) 1,6, Fruita del temps J	28 Amanida completa vegetal Paella de verdures Fruita del temps W Iogurt artesà amb melmelada 7,
31	1	2	3	4

1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Lacti 8 Fruites seques 9 Api 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Sulfits 13 Tramussos 14 Mol·luscos