

Setmana del 2 - 5

## Entrants

## Principals

## Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
(SG) (FS)	(V) (SG)	(V) (SG) (FS)	(V) (FS)	(V) (SG)	(FS)			(V)	(SG) (V) (SG)
Mescla de fulles verdes, patata, moniato, ou dur, pèsols, pesto	Sopa de remolatxa, pastanaga i fonoll amb iogurt de soja i cogombre	Coliflor, bròquil i mongetes verdes a la carbonara vegana	Moussaka d'albergínies i lleties pardines	Paella d'arròs integral amb verdures de temporada i alga kombu	KPF (Kale Pesto whole grain turmeric Fettuccine)	Cuores de seitán, ceba caramel·litzada i formatge rocafort amb salsa Stroganoff	Tortell de Reis 2n Aniversari TC Lleida	Compota de pomes amb crumble especiat a l'estil danès	Batut de quefir i mango  iogurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)

Setmana del 8 - 12

## Entrants

## Principals

## Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
(V) (SG)	(V) (SG)	(V) (FS)	(V) (SG) (FS)	(V) (SG)	(V) (FS)		(SG) (FS)	(V) (SG) (FS)	(SG) (FS) (V) (SG)
Col llombarda, canonges, remolatxa, tofu fumat, poma, llavors de fonoll i vinagreta de taronja	Crema de porros i pèsols al toc de coriandre	Pastís de patates estil Casa Santos gratinat al forn amb proteïna vegana i crema de llet de coco	Estofat de cigrons, espinacs i patates amb picada d'ametlles	Guisat de bolets amb arròs integral	Whole grain spaghetti amb albergínies, salsa casolana de tomàquet, alfàbrega i crema d'anacards	Ravioli de ricotta i espinacs amb crema de carbasses	Gingerbread cake amb fruits secs i glacejat de ricotta	Sopa de xocolata amb gelat d'avellanes i crêpe cruixent	Quefir amb fruits secs  iogurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)

Setmana del 15 - 19

## Entrants

## Principals

## Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
(SG)	(V) (SG)	(V) (SG)	(V) (SG) (FS)	(FS)	(V)	(V)	(V) (SG)	(V) (SG)	(SG) (V) (SG)
Grega amb tomàquet, cogombre, pebrot verd, ceba morada, panses, olives negres, formatge feta i orenga	Crema de pastanagues amb croutons gluten free al toc de canyella	Nituké de verdures amb quinoa	Fesols amb carxofes, bròquil i salsa verda	Torre de cous cous amb micoproteïna, patata blanca gallega i albergínies, servit amb hummus i pesto verd	Fideuà a la marinera amb bolets, algues marines i alloli de soja	Pasta TC de tofu i xampinyons amb mousse de pebrots i albergínies escalivades	Pastís vegà amb xocolata i oli d'oliva	Carpaccio de pinya amb gelat de coco i salsa toffee	Quefir amb fruits secs i poma  iogurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)

Setmana del 22 - 26

## Entrants

## Principals

## Postres

AMANIDA	SOPA / CREMA	VERDURA	LLEGUMS	ARRÒS / CEREALS	PASTA SIMPLE	PASTA FARCIDA	PASTÍS	FRUITA	QUEFIR / IOGURT
(V) (SG) (FS)	(V) (SG)	(V) (SG)		(SG)	(V) (FS)	(FS)	(SG) (FS)	(V) (SG) (FS)	(SG) (FS) (V) (SG)
Espinacs, fonoll, poma caramel·litzada, nous i salsa de iogurt de soja	Sopa de patates, col, mongetes blanques i salsitxes de soja	Stir-Fry de cols de Brussel·les, carxofes, bròquil i espinacs amb tofu, vi blanc i salsa de soja	Mandonguilles de cigrons amb salsa de pastanagues i pèsols	Risotto de carxofes, carbassa i formatge d'ovella	Whole grain pappardelle amb pèsols, espàrrecs verds, shiitake i anacards al curri vermell	Lasagna de carbassons, salsa de tomàquet casolà i pesto d'alfàbrega	Pastís de nous amb mousse gelada de figues i xocolata calenta	Crema de llet de coco i ametlles amb chia i mango	Quefir amb fruits secs  iogurt de soja (natural, préssecs i mango o nabius)



We love you  
veggie much!

Salut, amor i sobretot... Menjar sa!

Instagram & Facebook: @teresacarles

