



Menú SENSE CARN, PEIX, OUS, LACTIS - Vegà

setembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Fruites del mes de setembre: figa, mango, poma, melicotó, meló, nectarina, pera, plàtan, síndria, raïm.

Hortalisses de cultiu anual a Espanya: all, albergínia, carabassí, ceba, lletugues, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga i pastanaga.

Altres hortalisses del mes de setembre: bleda, carabassa, col repollo, coliflor, endivia, mongeta tendra, remolatxa.

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat.

			10	11
			Ensalada d'iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives Arròs amb Salsa de Tomàtiga i Pèsols Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tofu amb verdures i patata / Fruita	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga, alfabaguera, olives verdes) (1,3,6,10) Hamburguesa de Llenties (1) Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas variades amb mozzarella de soja / Fruita
14	15	16	17	18
Macarrons integrals al Pesto vegà (all, oli d'oliva, alfabaguera) (1,3,6,10) Truita de Patata amb farina de ciurons Ensalada de Tomàtiga i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga Aguiat de Llenties amb Arròs i Verdures (1) Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i tofu amb xampinyons / Fruita	Arròs saltat amb Pebre vermell Trepó amb Ciurons Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Ensalada i falàfel amb salsa de tomàtiga / Fruita	Crema de Carabassó Hamburguesa de Llenties (1) Patata rostida Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada de pasta amb ciurons / Fruita	Arròs amb Salsa de Tomàtiga i Pèsols Verdura enfarinada (1) Ensalada d'iceberg, roble tomàtiga i blat de les índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb verdures i llegums / Fruita
21	22	23	24	25
Arròs 3 delícies (blat de les índies, pèsols, pastanaga) Truita de Patata amb farina de ciurons Ensalada d'iceberg, romana, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i tofu / Fruita	Crema de Verdures de Temporada Pilotes de Soja texturizada (6) Verdures, Salsa de Tomàtiga i Arròs Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Ensalada de ciurons i arròs / Fruita	Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,0) Hamburguesa de Llenties (1) Patata panadera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata amb farina de ciurons / Fruita	Ensalada d'iceberg, escarola, pastanaga i blat de les índies Ciurons trempats amb Patata (picada d'all, pebre bord) Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Tofu al forn amb verdures i patata / Fruita	Crema de Carabassa Pizza casolana Margarita amb mozzarella de soja (1,6) Ensalada d'iceberg, pastanaga, olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Hamburguesa completa / Fruita
28	29	30		
Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i olives Aguiat de Llenties amb Arròs i Verdures (1) Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb pebres torrats / Fruita	Crema de Pastanaga Hamburguesa de Llenties (1) Patata rostida Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i tofu amb arròs saltat / Fruita	Sopa de Brou de Verdures amb Fidevi integral (1,3) Truita de Patata amb farina de ciurons Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita		

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soja 7: Llet 8: Fruta seca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos