



Menú SENSE CARN, PEIX, OUS ni LACTIS - Vegà

octubre 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.

Les Fruites del mes d'octubre són: caqui, xirimoya, frambuesa, magrana, figa, kiwi, mandarina, mango, meló, poma, pera, plàtan, raïm.

Les hortalisses del mes d'octubre són: bledes, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col, coliflor, endívia, escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, remolatxa, tomàtiga, pastanaga.

					1		2	
					Crema d'Espinacs i Pastanaga		Arròs de Verdures	
					Ciurons amb Salsa de Tomàtiga		Hamburguesa de Llegums (1)	
					Patata panadera		Ensalada d'iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga	
					Fruita de Temporada		Fruita de Temporada	
					Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
					Trita vegana amb ensalada / Fruita		Pizza amb mozzarella de soja / Fruita	
5	6	7	8	9				
Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga	Arròs de Verdures	Crema de Bròquil i Verdures	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Verdures de Temporada				
Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10)	Bullit de ciurons amb patata i	Hamburguesa de Llegums (1)	Verdura de temporada enfarinada (1)	Ciurons amb Salsa de Tomàtiga				
(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, soja texturitzada)	Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i olives	Ceba, Xampinyons, Patata o Moniato	Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga i blat	Patata asada				
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada				
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:				
Crema de verdures i truita de patata vegana / Fruita	Aguiat de tofu i verdures / Fruita	Sopa i seitan panat amb ensalada / Fruita	Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Ensalada i hamburguesa amb pa / Fruita				
12	13	14	15	16				
	Arròs amb Salsa Pomodoro	Sopa de Brou de Verdures amb Fidevi integral (1,3,6,10)	Crema de Coliflor	Ensalada d'iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives				
	Hamburguesa de Llegums (1)	Trita de Patata vegana	Aguiat de Ciurons	Cuinat de Ciurons amb Verdures i Fideus gruixats (1,3,6,10)				
Festiu	Patata, Pastanaga i Pèsols	Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga i blat	Patata i Verdures	Fruita Cítrica				
	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Suggeriment de sopar:				
	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:				
	Sopa i falàfel de ciurons amb ensalada / Fruita	Ciurons a la mexicana amb arròs i verdures / Fruita	Ensalada i hamburguesa amb arròs / Fruita	Coca de verdures i hummus / Fruita				
19	20	21	22	23				
Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga	Arròs amb Verdures	Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga	Crema de Verdures de Temporada	Llenties a la Jardinera				
Espirals integrals amb Salsa Bolonyesa vegetal (3,6,10)	Hamburguesa de Llegums (1)	Cuinat de Llenties amb Arròs i Verdures (1)	Pastís de Soja texturitzada (6)	Verdura de temporada enfarinada (1)				
Fruita de Temporada	Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga	Fruita Cítrica	Purè de Patata	Patates a daus rostides amb llimona i all				
Suggeriment de sopar:	Fruita de Temporada	Suggeriment de sopar:	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica				
Sopa i seitan panat amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:				
	Tofu amb verdures i cuscús / Fruita	Sopa i falàfel amb ensalada / Fruita	Ensalada i truita de patata vegana / Fruita	Pizza amb mozzarella de soja / Fruita				
26	27	28	29	30				
Ensalada d'iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga	Crema de Carabassa	Arròs amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Verdures de Temporada				
Cuinat de Llenties amb Arròs i Verdures (1)	Aguiat de Ciurons	Hamburguesa de Llegums (1)	Verdura de temporada enfarinada (1)	Pizza casolana vegana (1,6)				
Fruita Cítrica	Verdures (ceba, pastanaga, pèsols) i Patata	Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga	Patata a daus	Ensalada d'iceberg, escarola, tomàtiga i blat de les índies				
Suggeriment de sopar:	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada				
Tofu marinat amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:				
	Ensalada variada i truita de Patata vegana / Fruita	Cuscús amb verdures i picada de fruits secs / Fruita	Ensalada variada i seitan amb patata / Fruita	Crema de verdures i falafel de 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos