



MENÚ OVO-LACTO-VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	F I E S T A	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la milanesa con verduras · Tortilla de calabacín con ensalada de lechugas y tomate · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verduras con pasta · Timbal de seitán y tofu con salsa de peras · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · “Trinxat” de col y patata con aceite de ajo · Seitán a la plancha con chips de boniato · Fruta del tiempo
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel · Salchichas de tofu al horno y ensalada de lechugas y pipas de girasol · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastel de patata, tomate y atún gratinado · Fricandó de seitán con zanahoria · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Pizza de tomate, queso, oregano y aceitunas · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos estofados con verduras · Croquetas de mijo con ensalada de lechugas y aceitunas · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz 3 delicias s/jamón dulce · Vegenuggets de tofu y queso con cebolla, patata y aceite de perejil · Yogurt
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Arroz integral con verduras · Tortilla de patatas y ensalada de lechugas y queso · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · “Escudella” vegetal completa · Sopa de pasta · “Pilota” vegetal, verduras y garbanzos · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias del carai guisadas con verduras · Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza y puerros con picatostes · Seitán rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideos a la cazuela con verduras · Hamburguesa de tofu y amaranto con ensalada de lechugas y remolacha · Yogurt
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verduras con arroz · Tofu Kids con ensalada de lechugas y pasas · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos guisados con patata y verduras · Seitán al curry con manzana · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones a la napolitana · Lentejas guisadas con patata y tomate · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras de invierno con picatostes · Hamburguesa de tofu y cereales con cebolla agri dulce y sésamo tostado · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Tortilla de calçots con ensalada de lechugas y aceitunas · Bizcocho con yogurt
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas con patata y verduras · Escalopa de seitán con ensalada de lechugas y remolacha · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinado de acelga, calabaza y patata · Arroz con alubias y espinacas · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Tortilla de patata, cebolla y zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas · Fruta del tiempo 		

Todos los platos están elaborados por los cocineros del centro a partir de ingredientes frescos, ecológicos de proximidad y de temporada a excepción de la ternera.

Las ensaladas se hacen con lechugas diversas y otros ingredientes según la temporada: pepino, tomate, aceitunas, zanahoria, remolacha, pipas de girasol, sésamo tostado, semillas de lino y germinados.

Menús elaborados y revisados por Joan Maria Ribas Framis y Gabor Smit (AEDN: 2303)