

PRIMÀRIA

MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	F E S T A	1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa de tofu i lleties amb xips de moniato · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal complerta Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Croquetes de carbassa i formatge i amanida d'enciam i olives · logurt
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Tofu fumat a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Cigrons guisats amb espinacs i panses · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties estofades amb verdures · Truita de patates amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Pilota vegetal amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i patata gratinats amb beixamel · Salsitxes de tofu amb tomàquet · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Vegenuggets de tofu i formatge i amanida d'enciams panses i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs i cigrons · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill, mongeta del carai i verdures gratinat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcionos · Lleties guisades amb remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Hamburguesa de tofu i shiitakes amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Pastís de mill i verdures gratinat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Hamburguesa de tofu i lleties amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Estofat de seità amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Tofu Kids amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Salsitxes de tofu al forn amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la napolitana · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Estofat de seità amb patata i pastanaga · Fruita del temps 	1	2

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre apartir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada

Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (AEDN: 2303)