

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	<b>F E S T A</b>	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa de tofu i lleties amb xips de moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Croquetes de carbassa i fromatge i amanida d'enciam i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal complerta</li> <li>Sopa de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Vegeburger de tofu i shiitakes amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Cigrons guisats amb espinacs i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties estofades amb verdures</li> <li>Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col-i-flor i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Salsitxes de tofu amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros</li> <li>· Vegenugets de tofu i formatge i amanida d'enciams panses i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Pilota de picada vegetal al forn amb salsa de peres</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill, mongeta de carai i verdures gratinat amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcyanos</li> <li>· Llenties estofades amb remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pa</li> <li>· Seità guisat amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Salsitxes de tofu amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb ceba i patata</li> <li>· Pastís de mill, mongeta del carai i verdures gratinat</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de tofu i shiitakes i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet</li> <li>· Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la napolitana</li> <li>· Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures amb crostonets</li> <li>· Estofat de seità amb patata i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, Xavi i Àlex, a partir 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)