

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill, mongeta del carai i verdures gratinat</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>F E S T A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Hummus amb basonets de pastanaga i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>F E S T A</b>	<b>F E S T A</b>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Truita de calçots i amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/pernil dolç</li> <li>· Daus de tofu marinat amb salsa de tomàquet i patata guisada</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa de seità i shiitake amb xips de moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai amb verdures</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures de Nadal amb galets</li> <li>· Canelons de verdures gratinats amb beixamel</li> <li>· Torrons</li> </ul>	23
26	27	28	29	30
<b>VACANCES DE NADAL</b>				

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, Àlex, Adelina i Mireia, 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)