

PRIMÀRIA

MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Truita de patates i amanida d'enciams i olives · logurt 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb mongeta del carai i fideus · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Hamburguesa de seità i carbassa, amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata · Mandonguilles vegetals en salsa · Fruita del temps
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pastís de mill, cigrons i verdures gratinat, i amanida d'enciams · Fruita del temps 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la bolonyesa vegetal · Truita d'espínacs i amanida d'enciams i remolatxa ratllada · Fruita del temps 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Tofu al forn amb salsa verda i amanida d'enciams i olives · logurt 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Hamburguesa de seità i pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tomàquet i verdures gratinat · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel · Cigrons guisat amb cous cous i verdures · Fruita del temps 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de formatge amb amanida d'enciams i nap ratllat · logurt 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza de tomàquet, verdures i mozzarella · Fruita del temps 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb mortadel·la de tofus/pernil dolç · Tofu marinat al forn amb ceba i tom · logurt 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal complerta · Sopa de verdures amb pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb pasta · Pastís de mill, mongeta del carai i verdures gratinat · Fruita del temps 	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

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)