

## MENÚ VEGETARIÀ

GENER

CURS 2016-2017

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

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