



FEBRERO

CURSO 2016-2017

OVO-LACTO-VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas con verduras · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y sésamo tostado · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinado de acelga calabaza y patata · Empanada de tofu y verduras con ensalada de lechugas y aceitunas · Fruta del tiempo 	<p>FIESTA DE LIBRE DISPOSICION</p>
			8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Hamburguesa de tofu con queso y cebolla caramelizada · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias del ganxet con patata · Seitán rebozado con ensalada de lechugas y aguacate · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras de invierno con picatostes · Lasaña de lentejas y arroz integral, gratinada con bechamel · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la milanesa con verduras · Tofu ahumado al horno con cebolla y tomate · Bizcocho de yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal · Sopa de verduras con pasta · "Pilota" vegetal, verduras y garbanzos · Fruta del tiempo
			15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Pastel de patata con tomate y sofrito de verduras gratinado · Tortilla de espinacas con ensalada de lechugas y pasas · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz integral con verduras · Vegenuggets de tofu con ensalada de lechugas y manzana · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones carbonara vegetal · Tofu al horno con cebolla y patata · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos guisados con verduras · Seitán al curry con manzana · Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col y patata con pipas tostadas de girasol · Lasaña de lentejas y arroz integral, gratinada con bechamel · Fruta del tiempo
			22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas con verduras · Brochetas de seitán, sesamo y salsa teriyaki · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis boloñesa vegetal · Croquetas de calabaza y queso con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Yogurt con miel 	<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel · Hamburguesa de seitán y zanahoria con ensalada de lechugas y remolacha · Fruta del tiempo 	<p>Jueves Lardero</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Tortilla de salschicha de tofu con patatas fritas · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza y puerros con crujiente de kikos · Pizza con tomate, verduras y mozzarella · Fruta del tiempo
			27	28
<ul style="list-style-type: none"> · Fideos a la cazuela con verduras · Tortilla de zanahoria y queso con ensalada de lechugas y aceitunas · Queso con membrillo y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verduras con arroz · Salchichas con tofu y ensalada de lechugas con aceitunas · Fruta del tiempo 			

Todos los platos están elaborados por los cocineros del centro a partir de ingredientes frescos, ecológicos de proximidad y de temporada a excepción de la ternera y el pollo teriyaki. Las ensaladas se hacen con lechugas variadas y otros ingredientes según la temporada: pepino, tomate, aceitunas, zanahoria, remolacha, pipas de girasol, sésamo, germinados...

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)