

MARÇ

CURS 2016-2017

**OVO-LACTO-VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons a la napolitana</li> <li>Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hummus amb bastonets de pa i pastanaga</li> <li>Seità al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bròcoli, col·liflor i patata gratinats amb beixamel</li> <li>Cigrons saltats amb arròs, remolatxa i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
	3			3
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>Salsitxa de tofu al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>logurt amb mel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Seità arrebossat i amanida d'enciams i ravenets</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures amb galets</li> <li>Pastís de polenta i mongeta del carai amb verdures i salsa de tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb formatge</li> <li>Llenties i arròs integral guisades amb pastanaga i xampinyons</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet</li> <li>Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa i porro</li> <li>Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures i cigrons</li> <li>Seità a la planxa amb tomàquet i patates xips</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cous cous de verdures</li> <li>Truita jardinera (patata, pastanaga i porro) amb amanida i pipes de girasol</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>Croquetes de carbassa i formatge i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>logurt</li> </ul>
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>Col i patata amb oli d'all</li> <li>Pastís de mill i verdures gratinat amb beixamel</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons a la bolonyesa vegetal</li> <li>Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>Formatge amb codony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs 3 delícies amb mortadella de tofu</li> <li>Lassanya de verdures amb beixamel</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escudella vegetal. Sopa de verdures i pasta</li> <li>Pilota vegetal, verdures i mongeta del carai</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures amb crostonets</li> <li>Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>logurt</li> </ul>
	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Hamburguesa de seità i shiitake i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastís de patata, ou dur i de tomàquet</li> <li>Guisat de mongetes del ganxet i quinoa amb pastanaga i xampinyons</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral a la cassola amb espinacs</li> <li>Vegenuggets de tofu i formatge i amanida d'enciams i poma</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>Hummus amb sèsam torrat i bastonets de pastanaga i de pa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro</li> <li>Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
				31

Tots els plats estan elaborats per les cuineres 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, tomaquet, 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 (ADITEC: 0009)