

MARÇ

CURS 2016-2017

OVO-LACTO-VEGETARIÀ

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

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