



MARZO

CURSO 2016-2017

OVO-LACTO-PISCI-VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉCOLES	JUEVES	VIERNES
	30	31	Miércoles de Ceniza 1	2
			· Lentejas guisadas con verduras	· Espirales con salsa de tomate
			· Nuestro Bacalao, Fish & Chips, con salsa de tomate	· Tofu ahumado al horno, en salsa
			· Yogurt	· Fruta del tiempo
				· Crema de verduras con picatostes
				· Empanada de atún, sofrito y tomate
				· Fruta del tiempo
	6	7	8	9
· Macarrones a la boloñesa vegetal	· Garbanzos estofados con verduras	· Gratinado de acelga con calabaza, patata y queso rallado	· Sopa verduras con pasta	· Ensalada de arroz
· Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y pipas de girasol	· Escalopa de seitán con ensalada de lechugas y aceitunas	· Lentejas guisadas con arroz	· Tofu estofado con zanahoria	· Merluza en salsa de tomate con cebolla y patata
· Fruta del tiempo	· Yogurt	· Fruta del tiempo	· Batido de plátano	· Fruta del tiempo
13	14	15	16	17
· Crema de tomate a la provenzal con picatostes	· Alubias del carai con verduras	· "Trinxat" de col, calabaza y patata	· Arroz con tomate	· Espaguetis con salsa de queso Suizo y aceitunas negras
· Arroz con verduras y garbanzos	· Hamburguesa de seitán a la plancha con ensalada de lechugas y aceitunas	· Estofado de tofu con zanahoria	· Tortilla de champiñones y patata con ensalada de lechugas y sésamo	· Mairas rebozadas con ensalada de lechugas y germinados
· Fruta del tiempo	· Yogurt	· Fruta del tiempo	· Bizcocho con yogurt	· Fruta del tiempo
20	21	22	23	24
· Escudella vegetal Sopa de verduras con pasta	· Arroz integral con verduras	· Lentejas guisadas con verduras	· Crema de calabaza y puerro con kikos crujientes	· Fideos a la cazuela con verduras
· "Pilota" vegetal, verduras y garbanzos	· Veg nuggets de tofu y queso con ensalada de lechugas y pera	· Seitán estofado con patata y puerro	· Albóndigas vegetales a la jardinera	· Caballa al horno con cebolla y tomate
· Yogurt	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Yogurt con miel	· Fruta del tiempo
27	28	29	30	31
· Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel	· Sopa de pescado con arroz	· Arroz a la milanesa con verduras	· Ensalada de garbanzos con tomate, aceituna y huevo duro	· Macarrones a la napolitana
· Salchichas de tofu con tomate	· Hamburguesa de tofu y shiitake con puré de patata	· Tortilla de espinacas y queso	· Pizza con verduras tomate y mozzarella	· Croquetas de merluza rebozadas con ensalada de lechugas y zanahoria
· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Yogurt	· 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)