

MAIG

CURS 2016-2017

OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	1 · Espaguetis a la napolitana · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	2 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Vegenuggets de tofu i formatge i amanida d'enciams i olives · logurt	3 · Hummus amb bastonets de pastanaga · Seità guisat amb porro i patata · Fruita del temps	4 · Crema de porros amb crostonets · Pilota de picada vegetal amb salsa de poma · Fruita del temps
8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt	9 · Sopa de verdures amb fideus i polenta · Hamburguesa de seità i shiitakes amb patates xips · Fruita del temps	10 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto · Tofu al forn amb ceba i patata · Fruita del temps	11 · Gratinat de bleda, pastanaga i patata · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · logurt	12 · Amanida de lleties amb tofu fumat, tomàquet i olives · Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · Fruita del temps
15 · Amanida de macarrons amb enciam, remolatxa, olives negres i tomàquet · Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives · logurt	16 · Mongeta del carai guisada amb ceba i patata · Seità al curri amb poma · Fruita del temps	17 · Arròs a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb patata, ceba i tomàquet · Fruita del temps	18 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pastís de mill gratinat amb tomàquet, picada vegetal i verdures · Fruita del temps	19 · Mongeta tendra amb patata · Salsitxa de tofu a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
22 · Crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i blat forment gratinada amb beixamel · Fruita del temps	23 · Sopa de verdures amb arròs · Truita de formatge amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt	24 · Amanida d'arròs amb ceba, mortadela de tofu, tomàquet i olives · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps	25 · Espaguetis carbonara vegetal · Tofu al forn amb ceba, patata i oli d'all · Fruita del temps	FESTA LOCAL
29 · Arròs 3 delícies (tomàquet, truita i tonyina) · Salsitxes de tofu amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	30 · Gigrans guisats amb verdures · Escalopa de seità amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	31 · Macarrons napolitana · Barretes de tofu amb verdures i amanida d'enciams i pastanaga · logurt		

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)