



MAYO

CURSO 2016-2017

OVO-LACTO-VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FIESTA	2 · Sopa de verduras con arroz · Lasaña vegetal con bechamel · Fruta del tiempo	3 · Ensalada de lentejas con cebolla, tomate y aceitunas · Tortilla de zanahoria con ensalada de lechugas y aceitunas · Fruta del tiempo	4 · Macarrones napolitana · Vegenugets de tofu y queso con ensalada · Yogurt	5 · Ensaladilla rusa s/atún · Seitán estofado con verduras · Bizcocho de chocolate
8 · Vichysoise (crema fría de puerros) con kikos crujientes · Timbal de proteína vegetal con salsa de manzana · Yogurt	9 · Garbanzos guisados con patata y verduras · Cous cous con verduras y pasas · Fruta del tiempo	10 · Arroz con salsa de tomate · Huevos rellenos con tomate tofu ahumado y mahonesa · Fruta del tiempo	11 · Gratinado de acelga y patata · Salchichas de tofu plancha con ensalada de lechugas y tomate · Yogurt	12 · Ensalada de espirales con aceitunas, tomate y salsa pesto · Seitán al horno con salsa de tomate y ajo · Fruta del tiempo
15 · Judía tierna y patata · Canelones de proteína vegetal gratinados con bechamel · Fruta del tiempo	16 · Ensalada de arroz, cebolla, aceitunas, tomate y guisantes frescos · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Yogurt	17 · Empedrat de garbanzos con tomate, aceitunas y remolacha · Seitán al horno con salsa de tomate · Fruta del tiempo	18 · Espaguetis carbonara vegetal · Fricandó de seitán con zanahoria · Fruta del tiempo	19 · Crema fría de calabacín · Albóndigas vegetales en salsa · Fruta del tiempo
22 · Lentejas guisadas con patata y verduras · Arroz salteado con manzana y curry · Fruta del tiempo	23 · Pastel de patata, salsa de tomate, huevo duro y tofu, con mahonesa · Hamburguesa de tofu i espinacas con ensalada · Fruta del tiempo	24 · Arroz 3 delicias (tomate, tortilla y guisantes) · Croquetas de calabaza con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Yogurt	25 · Crema de verduras con semillas de girasol tostadas · Pizza de tomate, tofu ahumado y mozzarella · Fruta del tiempo	26 · Macarrones boloñesa vegetal · Tortilla de espinacas y queso con ensalada de lechugas y zanahoria · Yogurt
29 · Fideuà de verduras · Salteado de judías blancas con ajo y perejil · Fruta del tiempo	30 · Hummus con bastones de zanahoria · Seitán rebozado con ensalada · Yogurt	31 · Arroz integral con verduras · Brochetas de tofu y verduras con salsa teriyaki y sésamo tostado · 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)