



**SEPTIEMBRE**

**CURSO 2017-2018**

**OVO-LACTO-PISCI-VEGETARIANO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	5 · Macarrones napolitana  · Seitan al limón con calabacín al horno  · Fruta del tiempo	6 · Empanada de atún *  · Salchichas vegetales con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria  · Yogurt	7 · Ensalada de arroz con jamón dulce, zanahoria, tomate y aceitunas  · Pescado de lonja **  · Bizcocho de yogurt	8 · Judía tierna con patata al vapor  · Tortilla de queso con ensalada de lechugas y aceitunas  · Fruta del tiempo
11 <b>FIESTA</b>	12 · Crema fría de calabacín con picatostes  · Hamburguesa de tofu y shiitake con ensalada de lechugas y sésamo tostado  · Fruta del tiempo	13 · Ensalada de lentejas, pepino, zanahoria, tomate y aceitunas  · Pescado de lonja **  · Fruta del tiempo	14 · Macarrones a la carbonara con tofu ahumado y s/huevo  · Tortilla de calabacín con ensalada de lechugas y pipas  · Yogurt	15 · Pastel de patata, tomate, huevo duro y atún * con lactonesa  · Albóndigas de proteína vegetal en salsa  · Fruta del tiempo
18 · Espaguetis boloñesa con proteína vegetal  · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y germinados  · Batido de plátano	19 · Ensaladilla rusa con lactonesa  · Seitan rustido en salsa  · Fruta del tiempo	20 · Ensalada de garbanzos con tomate, aceitunas y atún *  · Hamburguesa de tofu i verduras con patata panadera  · Fruta del tiempo	21 · Gazpacho de tomate y sandía (Crema de verduras Parvulario y P3)  · Pizza de atún, tomate y mozzarella *  · Fruta del tiempo	22 · Arroz tres delicias  · Pescado de lonja **
25 <b>FIESTA</b>	26 · Arroz con tomate  · Escalopa de seitan con ensalada de lechugas y pera  · Yogurt	27 · Fideos a la cazuela con verduras  · Pescado de lonja **  · Fruta del tiempo	28 · Crema de calabacín con picatostes  · Lasaña con proteína vegetal gratinada con bechamel  · Fruta del tiempo	29 · "Empedrat" de alubia del ganxet con atún *, tomate y aceitunas  · Tortilla de cebolla y perejil con patatas chips  · Yogurt

\* Los platos están elaborados por los cocineros del centro. Todos los ingredientes del menú son ecológicos a excepción de los productos señalados con un

\*. Podéis consultar el Certificado de la Auditoría Ecológica Externa en [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). Además de estos productos ecológicos auditados, intentamos que la mayoría de los mismos sean de proximidad, y aseguramos que todos los ingredientes que compramos son frescos.

\*\* El pescado es fresco, de temporada y capturado en las costas catalanas y/o del Cantábrico.

Podéis consultar el pescado servido cada semana así como su preparación y guarnición en [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com)