



**NOVIEMBRE**

**CURSO 2017-2018**

**OVO-LACTO-PISCI-VEGETARIANO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz a la milanesa con verduras</li> <li>· Tortilla de calabacín con ensalada de lechugas y zanahoria</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de tomate y orégano con picatostes</li> <li>· Hamburguesa de seitán y calabaza con ensalada de lechugas y aceitunas</li> <li>· Yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal de pasta</li> <li>· Fricandó de seitán con zanahoria</li> <li>· Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel</li> <li>· Empanada de verduras</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Garbanzos estofados con verduras</li> <li>· Croquetas de calabaza y queso con ensalada</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la napolitana</li> <li>· Salchichas de tofu con ensalada de lechugas y pipas de girasol</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz 3 delicias</li> <li>· Pescado de lonja **</li> <li>· Yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz integral con verduras</li> <li>· Tortilla de patatas y ensalada de lechugas y queso</li> <li>· Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· “Escudella” vegetal completa Sopa de pasta</li> <li>· “Pilota” vegetal, verduras y garbanzos</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias del carai guisadas con verduras</li> <li>· Seitán a la plancha con puré de patata</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideos a la cazuela con verduras</li> <li>· Pescado de lonja **</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabaza y puerros con picatostes</li> <li>· Croquetas de calabaza y queso con ensalada</li> <li>· Yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col con patata con aceite de ajo</li> <li>· Seitán rebozado con ensalada</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Hamburguesa de tofu y espinacas con ensalada de lechugas y aceitunas</li> <li>· Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones a la boloñesa</li> <li>· Pescado de lonja **</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras con picatostes</li> <li>· Pizza vegetal y queso</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas guisadas con patata y verduras</li> <li>· Seitán al curry con manzana</li> <li>· Bizcocho con yogurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinado de acelga, calabaza y patata</li> <li>· Hamburguesa de seitán y zanahoria con champiñones</li> <li>· Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Garbanzos con patata y verduras</li> <li>· Tortilla de patatas y ensalada de lechugas y queso</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Pescado de lonja **</li> <li>· Fruta del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pescado con arroz</li> <li>· Vegenugetts de tofu y queso con patatas chip</li> <li>· Yogurt</li> </ul>	

\*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 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)