



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 · Crema de calabaza y puerros con picatostes · Hamburguesa de tofu y shiitake con patatas chips · Fruta del tiempo	3 · Espaguetis napolitana · Tortilla de calabacín con ensalada de lechugas y pepino · Yogurt	4 · Hummus con bastones de zanahoria · Seitán guisado con cebolla y puerro · Fruta del tiempo	5 · Sopa vegetal con fideos y polenta · Vegenugetts de tofu y queso ensalada de lechugas y sésamo · Fruta del temps	6 · Arroz a la cazuela con costilla · Pescado de lonja ** · Bizcocho con yogurt
9 · Judía tierna con patata · Salchichas de tofu con salsa de tomate · Fruta del tiempo	10 · Sopa de pescado** con arroz · Croquetas de calabaza y queso con ensalada · Yogurt	11 · Macarrones a la carbonara s/huevo · Pescado de lonja ** · Fruta del tiempo	FIESTA	
16 · Lentejas guisadas con verduras · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y germinados · Fruta del tiempo	17 · “Escudella” vegetal Sopa de pasta · “Pilota” vegetal, verduras y garbanzos · Yogurt	18 · Gratinado de acelga, calabaza y patata · Seitán rebozado con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo	19 · Espaguetis napolitana · Pescado de lonja ** · Yogurt	20 · Crema de verduras con picatostes · Albóndigas vegetales a la jardinera · Fruta del tiempo
23 · Pastel de patata, huevo duro y atún con salsa de tomate · Hamburguesa vegetal con ensalada de lechugas y aceitunas · Fruta del tiempo	24 · Garbanzos guisados con patata y zanahoria · Seitán rebozado con ensalada de lechugas y manzana · Fruta del tiempo	25 · Arroz con salsa de tomate · Estofado de tofu con castañas y zanahoria · Boniato al horno	26 · Crema de puerros · Pizza con tomate, verduras y mozzarella* · Fruta del tiempo	27 · Espirales con salsa de queso y aceitunas negras · Pescado de lonja ** · Yogurt
30 NO HAY CLASES	31 NO HAY CLASES	/		

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. 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