

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018

OVO-LACTO-VEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		F E S T A	1 · Hummus amb bastonets i sèsam torrat · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Croquetes de carbassa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Cous cous de verdures · Tofu guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota vegetal al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Mongeta del carai guisada amb verdures, all i julivert · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa vegetal amb arròs · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes de tofu amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies sense pernil dolç · Hamburguesa de tofu i espinacs amb amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt
20 · Crema de porros amb crostonets · Seità a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de tofu i shiitake, amb amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de carbassa amb amanida d'enciams i pastanaga
27 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs a la napolitana · Tofu guisat al curri, amb poma · logurt	29 · Macarrons marcianos · Mongeta del carai guisada amb verdures, all i julivert · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Hamburguesa de seità i carbassa, amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

