



ENERO

CURSO 2017-2018

OVO-LACTO-PISCI-VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones napolitana de atún · Hamburguesa de tofu y espinacas con ensalada de lechugas y aceitunas · Yogurt 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza y puerro con picatostes · Seitán estofado con verduras · Fruta del tiempo 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Lentejas guisadas con verduras · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo 	11 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col y patata con aceite de ajo · Croquetas de calabaza y queso con ensalada · Yogurt 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Pescado de lonja ** · Fruta del tiempo
15 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal con fideos · Pizza napolitana, orégano, verduras y mozzarella · Fruta del tiempo 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos estofados con verduras · Fricandó de seitán con zanahoria y patata · Fruta del tiempo 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras de invierno con picatostes · Vegenugets rebozados con ensalada de lechugas y germinados · Yogurt con miel 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal · Pescado de lonja ** · Bizcocho de chocolate 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arroz integral a la cazuela con verduras · Albóndigas de tofu en salsa · Fruta del tiempo
22 <ul style="list-style-type: none"> · Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel · Seitán a la plancha con chips de boniato · Fruta del tiempo 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones napolitana · Tofu marinado guisado con verduras con y sésamo tosado · Fruta del tiempo 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arroz 3 delicias · Pescado de lonja ** · Yogurt 	25 <ul style="list-style-type: none"> · "Escudella" vegetal completa Sopa de pasta · "Pilota" vegetal, verduras y garbanzos · Queso con membrillo 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Alubias del ganxet con patata y cebolla · Croquetas de calabaza y queso con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo
29 <ul style="list-style-type: none"> · Arroz integral con sepia** · Vegenugets rebozados con ensalada de lechugas, pasas y rúcula · Fruta del tiempo 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal de fideos · Hamburguesa vegetal de garbanzos y ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinado de acelga calabaza y patata · Empanada de atún con ensalada de lechugas y aceitunas · 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. 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