

FEBRER

CURS 2017-2018

OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Croquetes de carbassa i formatge, amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat · Mandonguilles vegetals amb salsa · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb xampinyons i patata · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pizza de tomàquet, verdures i mozzarella* · Fruita del temps
<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de mill amb all i julivert, i amanida d'enciams i pipes de girasol · Formatge amb codonyat 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb ceba i patata · Truita de calçots i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Lassanya de picada de seità i tofu, gratinada amb beixamel · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Vegenugets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Hamburguesa de tofu i shiitake a la planxa amb salsa de ceba i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb "kikos*" mòlts · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Fricandó de seità amb pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de tofu i espinacs, amb xips de boniato · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · 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.