

**MARÇ**

**CURS 2017-2018**

**OVO - LACTO - VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			· Sopa vegetal amb galets	· Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb formatge
			· Pastís de mill, mongeta del carai, i sofregit de tomàquet, gratinat	· Tofu marinat amb tamari, guisat amb verdures i xampinyons
			· Fruita del temps	· Fruita del temps
	5	6	7	8
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet	· Crema de carbassa i porro	· Sopa de verdures amb arròs	· Cous cous de verdures	· Arròs a la cassola amb verdures
· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives	· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel	· Tofu guisat amb porro i patata	· Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat	· Mongeta del carai saltada amb patata, espinacs, sèsam torrat i oli d'all
· logurt	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt
	12	13	14	15
· Col i patata amb oli d'all	· Macarrons a la napolitana	· Arròs 3 delícies	· Escudella vegetal de pasta	· Crema de verdures amb crostonets
· Hamburguesa de seità i xampinyons, amb amanida d'enciams i pastanaga	· Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol	· Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil	· Pilota vegetal, verdures i mongeta del carai	· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives
· Fruita del temps	· Formatge amb codonyat	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt
	19	20	21	22
· Lleties guisades amb verdures	· Pastís de patata amb verdures i sofregit de tomàquet	· Arròs integral a la cassola amb espinacs	· Hummus de lleties amb sèsam i bastonets	· Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro
· Hamburguesa de seità i carbassa a la planxa, amb amanida d'enciams i remolatxa	· Vegenugets arrebossats, amb amanida d'enciams i poma	· Truita de formatge amb amanida d'enciams i remolatxa	· Espaguetis a la carbonara vegetal	· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt	· Fruita del temps	· Fruita del temps
				23

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

**Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)**