

MARÇ

CURS 2017-2018

OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets · Hamburguesa de tofu i espinacs amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb formatge · Tofu marinat amb tamari, guisat amb verdures i xampinyons · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Vegenugetts arrebossats, amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Lassanya vegetal gratinada amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Mongeta del carai saltada amb patata, espinacs, sèsam torrat i oli d'all · logurt
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de seità i xampinyons, amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb sèsam i bastonets de pa · Seità guisat amb porro i patata · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i mongeta del carai · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Croquetes de carbassa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures · Hamburguesa de seità i carbassa a la planxa, amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb espinacs · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata amb verdures i sofregit de tomàquet · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb sèsam i bastonets · Espaguetis a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge · 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.

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