

ABRIL

CURS 2017-2018

**OVO - LACTO - VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		3	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera</li> <li>· Pastís de mill i cigrons gratinat*, amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus, sèsam i bastonets de pa</li> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Tofu guisat amb sofregit i salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Vegenugetts de tofu i formatge el forn amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pastís calent de polenta i cigrons amb verdures i salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb patata</li> <li>· Hamburguesa de seità i xampinyons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa de tofu amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/pernil dolç</li> <li>· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Salsitxes de tofu al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal Sopa de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb crostonets</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

\* 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)