

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



ABRIL

CURS 2017-2018

OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera · Pastís de mill i cigrons gratinat*, amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus, sèsam i bastonets de pa · Macarrons marcianos · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Tofu guisat amb sofregit i salsa de peres · Fruita del temps
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Vegenuggets de tofu i formatge el forn amb salsa de ceba i amanida · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís calent de polenta i cigrons amb verdures i salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i xampinyons amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa de tofu amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Lassanya vegetal gratinada amb beixamel · logurt
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Salsitxes de tofu al forn amb tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<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"> · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i sèsam torrat · 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)