

FEBRER

CURS 2018-2019

VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	5 · Lleties amb verdures · Falàfel de cigrons, sofregit i picada de seità amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Macarrons amb salsa de tomàquet i olives negres · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps
11 · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	15 · Hummus de lleties amb bastonets · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	19 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Salsitxes de tofu a les fines herbes amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb patata i verdures · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · Fruita del temps
25 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Vegenugets de bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	27 · Sopa vegetal amb galets · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	Dijous Gras 28 · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Croquetes de mill i verdures 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 assegurarem 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.