

GENER

CURS 2018-2019

## OVO-LACTO-PISCI-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7	8	9	10	11
<b>FESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</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>· Arròs a la cassola amb sèpia**</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Macarrons marcianos</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 llenties vermelles i verdures de tardor</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i mozzarella*</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de llenties amb bastonets</li> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</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).