

FEBRER

CURS 2018-2019

## OVO LACTO VEGETARIÀ

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

\* 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).