

JUNY

CURS 2018-2019

## OVO LACTO PISCI VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb tonyina, tomàquet i olives</li> <li>· Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
10 <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>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons amb olives, tomàquet i pastanaga</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Croquetes de lluç** amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Burguer de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons amb bastonets</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina**</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Gelat de xocolata ecològic</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).