

GENER

CURS 2019-2020

VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	FESTA	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb verdures · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Tofu de fines herbes a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
13 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de · Hamburguesa d'arròs i algues amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/llet vegetals a la jardineria · Fruita del temps	15 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	16 · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
20 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	FESTA	22 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, verdures i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Postre de soja
27 · Hummus de lleties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	28 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa d'arròs i espinacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	30 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons 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. 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.