

MAIG

CURS 2020-2021

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
<b>FESTA</b>	· Llenties amb verdures	· Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps	· Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
10	11	12	13	14
· Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	· Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	· Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	· Guisat de llenties amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps
17	18	19	20	21
· Arròs al forn amb sofregit · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Trinxat de pastanaga, bleda i patata · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó i olives · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	· Crema de llenties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
24	25	26	27	28
<b>FESTA</b> <b>LOCAL</b>	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Amanida de llenties amb remolatxa, tomàquet i olives · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb arròs i cigrons · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
31	/			
· Mongeta tendra amb patata · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet · 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](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).

\*\*\* les hamburgueses i vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu