

MARÇ

CURS 2020-2021

**OVO LACTO VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, carbassa i pastanaga gratinats amb formatge</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <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>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <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>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i mongeta blanca, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Guisat de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet gratinat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</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).

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