

MARÇ

CURS 2021-2022

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Crema de porros amb crostonets · Fricandó de seità amb patata i xampinyons · Fruita del temps	3 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	4 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · logurt Natural	10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
14 · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	15 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	17 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	18 · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
21 · Espaguetis napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	22 · Crema de llenties vermelles i porros · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb fideus integrals · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	29 · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	30 · Hummus de llenties amb bastonets i amanida · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps	31 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to