



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
· Sopa d'au amb pistons i polenta · Tofu amb salsa de poma · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Fideus a la cassola amb verdures · Mongetes guisades amb verdures · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Cigrons saltats amb panses i pipes · Fruita del temps	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lasanya de lleties gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
9	10	11	12	13
· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lleties saltades amb verduretes · Fruita del temps	· Cous cous amb verdures · Tofu rostit · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	· Arròs a la cassola amb verdures · Guisat de cigrons · Fruita del temps	DIJOUS GRAS · Mongeta de Sta. Pau guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Espirals amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
16	17	18	19	20
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	· Gratinat* de carbassa, bleda i patata · Mongetes saltades amb xips de moniato · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Cigrons a la catalana · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures · Pizza* hortolana gratinada amb mozzarella* · Fruita del temps
23	24	25	26	27
· Crema de porros amb crostonets * · Guisat de tofu amb curri · Fruita del temps	· Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur · Salsitxes vegetals al forn · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Arròs amb ceba i pastanaga · Hamburguesa vegetal · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Cigrons guisats amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Tallarines amb salsa bolonyesa de lleties i formatge ratllat* · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtà ni tofu.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.