

MARÇ

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

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

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