



MENÚ MARÇ – SOPAR - VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 març	3 març	4 març	5 març	6 març
Amanida de tomata i alvocat	Arròs integral amb verdures i tofu (pebrot, albergínia i ceba)	Crema de pastanaga, ceba i taronja amb gengibre	Purè de patata	Cigrons saltats amb espinacs i arròs
Truita amb farina de cigrò de carbassó	Amanida verda	Daus de tempeh amb carbassó	Torrada amb hummus i bastonets de pastanaga	Amanida de tomata
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 març	10 març	11 març	12 març	13 març
Espaguetis integrals amb tomata i bolets	Arròs integral amb verdures i tofu (pebrot, albergínia i ceba) Amanida verda	Purè de moniato i carabassa	Espaguetis integrals amb tomata i bolets	Minipizzes d'albergínia, tomata, mozzarella i alfàbrega
Carpaccio de carbassó amb oli i nous		Truita de farina de pèsol Amanida de col i poma	Hamburguesa de lleties i quinoa	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16 març	17 març	18 març	19 març	20 març
Amanida de cigrons (pastanaga, pebrot roig i alvocat)	Bròquil amb patata	Cuscús amb verdures (carbassó, pebrot, pèsols i daus de tofu a la planxa)	Sopa de verdures amb fideus integrals	Arròs integral amb verdures i tofu (pebrot, albergínia i ceba)
	Hamburguesa de cigrons amb orenga		Truita amb farina de cigrò de bolets	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 març	24 març	25 març	26 març	27 març
Purè de moniato i carabassa	Mongetes blanques saltejades amb espinacs i moniato al forn	Sopa de verdures amb pistons	Mongeta verda, patata i pastanaga	Arròs integral amb pastanaga, carbassó i ceba
Falafels casolans amb salsa de iogurt de soja i pa de pita integral		Hamburguesa de lleties i quinoa	Torrades integrals amb crema de fruits secs i tomàquets	Daus de tofu al forn o fregidora a l'aire
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

Sanjacobs de carbassó

Ingredients (per a 4 persones):

- 8 talls de pernil cuit gruixut
- 4 talls de formatge (emmental, mozzarella, cheddar o el que prefereixis)
- 1 carbassó mitjà
- 2 ous
- Farina de blat
- Pa ratllat
- Oli d'oliva suau o de gira-sol per fregir
- Sal i pebre (opcional)

Preparació

- Renta i talla el carbassó a làmines fines (d'uns 3-4 mm).
- Munta els "sanjacobs": col·loca una làmina de carbassó, un filet de pernil cuit i un tall de formatge damunt i tapa amb una altra làmina de carbassó
- Pressiona lleugerament perquè es compacti.
- Submergeix el "sanjabo" en ou batut i arrebossa'l completament amb pa ratllat.

Cocción: Fregeix a foc mitjà-alt durant 2-3 minuts per costat fins que quedin daurats, també els pots fer al forn (Preescalfa a 180°C i cuina durant 10-12 minuts, girant-los a meitat de la cocción) o a la fregidora a l'aire (a 200°C durant 8-10 minuts, girant a la meitat).