

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



GENER

CURS 2016-2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Truita de patates i amanida d'enciams i olives · logurt 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pasta · Pastís de vedella amb Salsa de poma · Fruita del temps 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Maires arrebossades i amanida d'enciams i olives · logurt 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata · Pollastre guisat amb xampinyons i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Mandonguilles en salsa · Fruita del temps
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Llom a la planxa amb xips de patata · Fruita del temps 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la bolonyesa · Truita d'espínacs i amanida d'enciams i remolatxa ratllada · logurt 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tomàquet i tonyina gratinat · Hamburguesa de vedella i amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciams i olives · logurt 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Croquetes de mill, panses i verdures i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Bacallà al forn amb ceba i tom · Fruita del temps 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta · Sopa de pasta · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i nap ratllat · logurt 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza de tomàquet, pernil dolç i mozzarella · Fruita del temps
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara · Galldindi arrebossat amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps 	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Sandra i Lourdes, apartir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)