SCHWEIZERSCHULE BARCELONA
ESCUELA SUIZA DE BARCELONA

menjadors escolars ecològics ecomenja

FEBRERO

CURSO 2016-2017

S/LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1 · Lentejas estofadas con verduras · Tortilla de patatas s/lactosa con ensalada de lechugas y sésamo tostado · Yogurt de soja	2 · Gratinado con pan de acelga calabaza y patata · Empanada de atún con ensalada de lechugas y aceitunas · Fruta del tiempo	3 **FIESTA DE** **LIBRE DISPOSICION**
6 · Espaguetis a la napolitana · Hamburguesa de ternera s/lactosa y cebolla caramelizada · Fruta del tiempo	7 · Alubias del ganxet con patata · Escalopa de pollo con ensalada de lechugas y **aguacate** · Yogurt de soja	8 · Crema de verduras de invierno con picatostes · Lomo rustido en salsa con puré de patata s/lactosa · Fruta del tiempo	9 · Arroz a la milanesa con jamón y costilla · Bacalao al horno con cebolla y tomate · Bizcocho s/lactosa	10 · Escudella completa Sopa de pasta · "Pilota" s/lactosa, verduras y garbanzos · Fruta del tiempo
13 · Pastel de patata con tomate y atún gratinado con pan tostado · Carne magra rebozada con ensalada de lechugas y pasas · Yogurt de soja	14 · Arroz integral con verduras · Fricandó de ternera con champiñones y zanahoria · Fruta del tiempo	15 · Macarrones carbonara con leche de avena · Merluza al horno con cebolla y patata · Fruta del tiempo	16 · Garbanzos guisados con verduras · Pollo al curry con manzana · Macedonia de frutas	17 · "Trinxat" de col y patata con pipas tostadas de girasol · Lasaña de carnes con bechamel de leche de avena · Fruta del tiempo
20 · Lentejas estofadas con verduras · Brochetas de pollo, sesamo y salsa teriyaki · Fruta del tiempo	21 · Espaguetis boloñesa · Mairas rebozadas con ensalada de lechugas y pipas de calabaza · Yogurt de soja con miel	22 · Bròcoli, coliflor y patata con bechamel s/lactosa · Bistec de ternera con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo	***Jueves Lardero*** 23 · Arroz con tomate · Tortilla de butifarra de huevo s/lactosa con patatas fritas · Yogurt de soja	24 · Crema de calabaza y puerros con crujiente de kikos · Pizza con tomate, verduras y jamón dulce · Fruta del tiempo
27 · Fideos a la cazuela con verduras · Estofado de pavo con patata y zanahoria · Fruta del tiempo	28 · Sopa de pescado con arroz · Salchichas con tomate y ensalada de lechugas con aceitunas · Fruta del tiempo	1	2	3

Todos los platos están elaborados por l os cocineros del centro a partir de ingredientes frescos, ecológicos de proximidad y de temporada a excepción de la ternera y el pollo teriyaki. Las ensaladas se hacen con lechugas variadas y otros ingredientes según la temporada: pepino, tomate, aceitunas, zanahoria, remolacha, pipas de girasol, sésamo, germinados...

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