



MARZO

CURSO 2016-2017

S/HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉCOLES	JUEVES	VIERNES
	30	31	Miércoles de Ceniza 1	2
		· Lentejas guisadas con verduras · Nuestro Bacalao, Fish & Chips s/huevo, con salsa de tomate · Yogurt	· Espirales a la carbonara s/huevo · Redondo de ternera en salsa · Fruta del tiempo	· Crema de verduras con picatostes · Empanada s/huevo de atún, sofrito y tomate · Fruta del tiempo
	6	7	8	9
· Macarrones a la boloñesa · Lomo a la planxa con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Fruta del tiempo	· Garbanzos estofados con verduras · Escalopa de pollo s/huevo con ensalada de lechugas y aceitunas · Yogurt	· Gratinado de acelga con calabaza, patata y queso rallado · Butifarra al horno con ensalada de lechugas y remolacha · Fruta del tiempo	· Sopa de pasta · Fricandó de ternera con zanahoria · Batido de plátano	· Ensalada de arroz · Merluza en salsa de tomate con cebolla y patata · Fruta del tiempo
	13	14	15	16
· Crema de tomate a la provenzal con picatostes · Lomo de cerdo rustido en salsa · Fruta del tiempo	· Alubias del carai con verduras · Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechugas y aceitunas · Yogurt	· "Trinxat" de col, calabaza y patata · Estofado de pavo con zanahoria · Fruta del tiempo	· Arroz con tomate · Butifarra al horno con ensalada de lechugas y sésamo · Bizcocho con yogurt	· Espaguetis con salsa de queso Suizo y aceitunas negras · Mairas rebozadas s/huevo con ensalada de lechugas y germinados · Fruta del tiempo
	20	21	22	23
· Escudella completa Sopa de pasta · "Pilota" s/huevo, verduras y garbanzos · Yogurt	· Arroz integral con verduras · Escalopa de ternera s/huevo con ensalada de lechugas y pera · Fruta del tiempo	· Lentejas guisadas con chorizo · Pollo con patata y puerro · Fruta del tiempo	· Crema de calabaza y puerro con kikos crujientes · Albóndigas s/huevo a la jardinera · Yogurt con miel	· Fideos a la cazuela con verduras · Caballa al horno con cebolla y tomate · Fruta del tiempo
	27	28	29	30
· Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel · Salchichas con tomate · Fruta del tiempo	· Sopa de pescado con arroz · Bistec de ternera con puré de patata · Fruta del tiempo	· Arroz a la milanesa con jamón y costilla · Pollo con patata y puerro · Fruta del tiempo	· Ensalada de garbanzos con tomate, aceituna · Pizza con jamón dulce, tomate y mozzarella · Yogurt	· Macarrones a la napolitana · Croquetas de merluza rebozadas s/huevo con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo
				31

Todos los platos están elaborados por los 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)