

MARÇ

CURS 2016-2017

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|---|---|---|---|--|
|   |   |   | 1   | 2  |
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons a la napolitana</li> <li>Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>logurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pastís de patata, ou dur i tomàquet</li> <li>Bacallà al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                   |
|   |   |   | 8   | 9  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb formatge</li> <li>Gall dindi guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>logurt amb mel</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de galets</li> <li>Luç al forn amb patata i ceba</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Seità arrebossat i amanida d'enciams i ravenets</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>Butifarra al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                      |
|   |   |   | 15  | 16   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>logurt</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cous cous de verdures</li> <li>Pollastre guisat amb porro i patata</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de peix amb arròs</li> <li>Llom a la planxa amb patates xips</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>Maires arrebossades i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>logurt</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa i porro</li> <li>Lassanya de lleties i blat forment gratinada amb beixamel</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                       |
|   |   |   | 22  | 23   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròcoli, col·liflor i patata gratinats amb beixamel</li> <li>Guisat de carn magra amb pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons a la bolonyesa</li> <li>Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>Formatge amb codony</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escudella completa</li> <li>Pilota, verdures i mongeta del carai</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs 3 delícies</li> <li>Verat al forn amb all i julivert, ceba i tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures amb crostonets</li> <li>Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>logurt</li> </ul>       |
|   |   |   | 29  | 30   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral a la cassola amb espinacs</li> <li>Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma</li> <li>logurt</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lleties guisades amb xoriço</li> <li>Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>Bacallà al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Col i patata amb oli d'all</li> <li>Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro</li> <li>Pizza hortolana amb pernil dolç, tomàquet i formatge</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> |
|   |   |   |   | 31   |

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Emi i Nati, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomaquet, 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)