

MARÇ

CURS 2016-2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Vegenugets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pa i pastanaga</li> <li>· Bacallà al forn amb ceba, tomàquet i patata</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col-liflor i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
			8	9
<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>	<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>· 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>· 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>· 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>
				10
				17
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</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>· 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>· Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>· Maires arrebossades i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>
				24
				31
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col i patata amb oli d'all</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>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Marmitako de bonítol</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa de galets</li> <li>· Pilota, verdures i mongeta del carai</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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties 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>· Pastís de patata, tonyina, ou dur i de tomàquet</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>· 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>· Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina del centre, Àlex, Adelina i Mireia, 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)