

MARÇ

CURS 2016-2017

S/LACTOSA

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

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)