

MARÇ

CURS 2016-2017

S/LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Vegenuggets de tofu i shiitake al forn amb amanida d'enciams i germinats logurt de soja | <ul style="list-style-type: none"> Crema de lleties vermelles i verdures Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Pastís de patata, ou dur i tomàquet Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps |
| | | | 8 | 9 |
| <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb pa ratllat Gall dindi guisat amb pastanaga i xampinyons Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Truita s/lactosa de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat logurt de soja amb mel | <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"> Cigrons guisats amb verdures Seità arrebossat i amanida d'enciams i ravenets Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb verdures Butifarra al forn amb amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps |
| | | | 15 | 16 |
| <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes logurt de soja | <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"> Sopa de peix amb arròs Llom a la planxa amb patates xips 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 | <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Lassanya de lleties i blat forment gratinada amb beixamel de civada Fruita del temps |
| | | | 22 | 23 |
| <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli, col·liflor i patata amb beixamel de civada 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"> Escudella completa Pilota s/lactosa, verdures i mongeta del carai Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies amb truita s/formatge Verat al forn amb all i julivert, ceba i tomàquet 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"> 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"> Lleties guisades Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara vegetal s/lactosa Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Col i patata amb oli d'alls Fricandó de vedella amb pastanaga Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro Pizza hortolana amb pernil dolç, tomàquet i ceba Fruita del temps |
| | | | | 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)