

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2016-2017

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Vegenuggets de tofu i formatge al forn 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 	<ul style="list-style-type: none"> Bròcoli, col·liflor i patata gratinats amb beixamel Escalopa de vedella arrebosada s/ou 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 Llom planxa i amanida d'enciams i sèsam torrat logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons guisats amb verdures Seità arrebossat s/ou 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 gratinat amb formatge Pollastre guisat amb pastanaga i xampinyons Fruita del temps
			15	16
<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la cassola amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Llassanya de lleties i blat forment gratinada amb beixamel 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 Gall dindi guisat amb pastanaga i patata Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet Maires arrebossades s/ou i amanida d'enciams i pastanaga logurt
			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 Llom a la planxa amb amanida d'enciams i pipes de girasol Formatge amb codony 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies s/truita Verat al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Escudella completa sopa de galets Pilota s/ou, 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
			29	30
<ul style="list-style-type: none"> Lleties guisades amb xoriço Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Pastís de patata, amb tonyina i salsa 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 S/ou i amanida d'enciams i poma logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou Bacallà al forn amb ceba i 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 formatge Fruita del temps
				31

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Sandra i Lourdes, 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)