

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2016-2017

**S/LACTOSA**

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   | 1   | 2  |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada 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 de soja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col·liflor i patata amb beixamel de civada</li> <li>· Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>      |
|  | 6   | 7   | 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 s/lactosa de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· logurt de soja 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 pa ratllat</li> <li>· Pollastre guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     |
|  | 13  | 14  | 15  | 16   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Lassanya de lleties i blat forment amb beixamel de civada</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>· Gall dindi guisat amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Maires arrebossades i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>   |
|  | 20  | 21  | 22  | 23   |
| <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 s/lactosa de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Verat al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa de galets</li> <li>· Pilota s/lactosa, 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 de soja</li> </ul> |
|  | 27  | 28  | 29  | 30   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades</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, amb tonyina, ou dur i salsa 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 de soja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal s/lactosa</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</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                 |
|  |   |   |   | 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)