



MARZO

CURS 2016-2017

LUNES	MARTES	MIÉCOLES	JUEVES	VIERNES
	30	31	Miércoles de Ceniza 1	2
		· Lentejas guisadas con verduras	· Espirales a la carbonara s/huevo	· Crema de verduras con picatostes
		· Nuestro Bacalao, Fish & Chips, con salsa de tomate	· Redondo de ternera en salsa	· Empanada de atún, sofrito y tomate
		· Yogurt	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo
	6	7	8	9
· Macarrones a la boloñesa	· Garbanzos estofados con verduras	· Gratinado de acelga con calabaza, patata y queso rallado	· Sopa de pasta	· Ensalada de arroz
· Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y pipas de girasol	· Escalopa de pollo con ensalada de lechugas y aceitunas	· Butifarra al horno con ensalada de lechugas y remolacha	· Fricandó de ternera con zanahoria	· Merluza en salsa de tomate con cebolla y patata
· Fruta del tiempo	· Yogurt	· Fruta del tiempo	· Batido de plátano	· Fruta del tiempo
	13	14	15	16
· Crema de tomate a la provenzal con picatostes	· Alubias del carai con verduras	· "Trinxat" de col, calabaza y patata	· Arroz con tomate	· Espaguetis con salsa de queso Suizo y aceitunas negras
· Lomo de cerdo rustido en salsa	· Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechugas y aceitunas	· Estofado de pavo con zanahoria	· Tortilla de champiñones y beicon con ensalada de lechugas y sésamo	· Mairas rebozadas con ensalada de lechugas y germinados
· Fruta del tiempo	· Yogurt	· Fruta del tiempo	· Bizcocho con yogurt	· Fruta del tiempo
	20	21	22	23
· Escudella completa Sopa de pasta	· Arroz integral con verduras	· Lentejas guisadas con chorizo	· Crema de calabaza y puerro con kikos crujientes	· Fideos a la cazuela con verduras
· "Pilota", verduras y garbanzos	· Escalopa de ternera con ensalada de lechugas y pera	· Pollo con patata y puerro	· Albóndigas a la jardinera	· Caballa al horno con cebolla y tomate
· Yogurt	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Yogurt con miel	· Fruta del tiempo
	27	28	29	30
· Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel	· Sopa de pescado con arroz	· Arroz a la milanese con jamón y costilla	· Ensalada de garbanzos con tomate, aceituna y huevo duro	· Macarrones a la napolitana
· Salchichas con tomate	· Bistec de ternera con puré de patata	· Tortilla de espinacas y queso	· Pizza con jamón dulce, tomate y mozzarella	· Croquetas de merluza rebozadas con ensalada de lechugas y zanahoria
· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Yogurt	· Fruta del tiempo

Todos los platos están elaborados por los cocineros del centro a partir de ingredientes frescos, ecológicos de proximidad y de temporada a excepción de la ternera y el pollo teriyaki. Las ensaladas se hacen con lechugas variadas y otros ingredientes según la temporada: pepino, tomate, aceitunas, zanahoria, remolacha, pipas de girasol, sésamo, germinados...

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)