

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2017-2018

CELÍAC

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs napolitana · Truita de formatge amb amanida d'enciams i germinats · logurt | 3 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pilota de vedella s/gluten al forn amb salsa de peres · Fruita del temps | 4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps | 5 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures · Carn magra guisada s/gluten amb patata · Fruita del temps | 6 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus d'arròs a la cassola amb sèpia ** · Hamburguesa de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt |
| 9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Tofu estofat amb pastanaga, tomàquet i patata · logurt | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps | 12 <p style="text-align: center;">FESTA</p> | 13 <p style="text-align: center;">FESTA</p> |
| 16 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Hamburguesa de vedella s/gluten i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb costelló · Truita de patates i amanida d'enciams i olives · logurt | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps | 19 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix ** amb arròs · Carn magra arrebossada amb farina de cigrò i amanida d'enciams, poma i panses · logurt | 20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Lassanya s/gluten de lleties amb beixamel s/gluten · Fruita del temps |
| 23 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Botifarra * a la planxa amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps | 26 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives · logurt | 27 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Croquetes de lluç ** s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps |
| 30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Salsitxes * amb tomàquet · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Fricandó de vedella s/gluten amb patates i castanyes · Moniato al forn | | | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.