

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS

DESEMBRE

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures ** · logurt de soja
2 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb llet de civada · Salsitxes* amb tomàquet · Fruita del temps	3 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Pollastre guisat amb ceba i porro · Fruita del temps	4 <b>FESTA</b>	5 <b>FESTA</b>	6 <b>FESTA</b>
7 · Macarrons napolitana · Truita de calçots s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	8 · Trinxat de col i patates amb oli d'all · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja	9 · Sopa de peix amb arròs · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb salsa de ceba · Fruita del temps	10 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	11 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel de llet de civada · Fruita del temps
12 · Espaguetis marcianos amb llet de civada · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai amb ceba i patata · Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja	14 · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	15 <b>FESTA</b>	16 <i>Jornada intensiva</i> 17 · Sopa de Nadal amb galets · Canelons de pollastre, porc i vedella amb beixamel de llet de civada · Torró tipus Xixona s/lactosa

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).