

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



GENER

CURS 2017-2018

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina* · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Mandonguilles* s/ou en salsa · Fruita del temps 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patates amb oli d'all · Escalopa de pollastre* s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pilota de vedella* s/ou amb salsa de poma · Fruita del temps
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Llom* a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt amb mel 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la bolonyesa · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i remolatxa ratllada · Fruita del temps 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tomàquet i tonyina* gratinat · Hamburguesa de vedella* s/ou i amanida d'enciams i germinats · logurt 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Croquetes de pollastre* s/ou, amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3* delícies s/truita · Peix de llotja segons les millors captures ** · logurt 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa* de pasta · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Formatge amb codonyat 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Carn magra* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza de tomàquet, pernil dolç* i mozzarella* · Fruita del temps
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Salsitxes* amb tomàquet · Fruita del temps 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Fricandó* de vedella amb boniato · Fruita del temps 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb sèsam i bastonets de pastanaga de pa · Pollastre* guisat amb xampinyons i patata · Fruita del temps 		

* 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.