

MARÇ

CURS 2017-2018

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa de galets · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps	2 · Trinxat de bleda, carbassa i patata grat. amb form. s/lactosa · Timbal de vedella s/lactosa amb salsa de peres · Fruita del temps
5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes · logurt de soja	6 · Crema de carbassa i porro · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de llet de civada · Fruita del temps	7 · Sopa de peix amb arròs · Pollastre guisat amb porro i patata · Fruita del temps	8 · Cous cous de verdures · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	9 · Arròs a la cassola amb costelló · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · logurt de soja
12 · Col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra amb pastanaga · Fruita del temps	13 · Macarrons a la napolitana · Truita de calçots s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita amb codony	14 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps	15 · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i mongeta del carai · Fruita del temps	16 · Crema de verdures amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja
19 · Llenties guisades s/xoriço · Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	20 · Pastís de patata s/lactosa, tonyina, ou dur i sofregit de tomàquet · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	21 · Arròs integral a la cassola amb espinacs · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma · logurt de soja	22 · Espaguetis a la carbonara vegetal s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps	23 · Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatgen s/lactosa · 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.

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