

**MARÇ**

**CURS 2017-2018**

**S/OU**

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

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