

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2017-2018

S/LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata grat. amb form. s/lactosa · Timbal de vedella s/lactosa amb salsa de peres · Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes · logurt de soja | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de llet de civada · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Pollastre guisat amb porro i patata · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb costelló · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · logurt de soja |
| <ul style="list-style-type: none"> · Col i patata amb oli d'alls · Guisat de carn magra amb pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Truita de calçots s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita amb codony | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i mongeta del carai · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja |
| <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades s/xoriçó · Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata s/lactosa, tonyina, ou dur i sofregit de tomàquet · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb espinacs · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma · logurt de soja | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge 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)