

MARÇ

CURS 2017-2018

S/OU

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