**SCHWEIZERSCHULE BARCELONA**
**ESCUELA SUIZA DE BARCELONA**

ecomenja
menjadors escolars ecològics

# MARZO

## CURSO 2017-2018

**S/LACTOSA**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 26 | 27 | 28 | 1<br>· Hummus con sésamo y bastones de zanahoria y de pan<br>· Lomo de cerdo a la plancha con chips de patata<br>· Fruta del tiempo | 2<br>· Sopa de ave con arroz<br>· Pescado de lonja**<br>· Yogurt de soja |
| 5<br>· Crema de tomate a la provenzal con picatostes<br>· Fricandó de ternera con zanahoria<br>· Fruta del tiempo | 6<br>· Alubias de Sta Pau con verduras<br>· Butifarra* al horno con ensalada de lechugas y aceitunas<br>· Yogurt de soja | 7<br>· "Trinxat" de col, calabaza y patata<br>· Pollo al curry con manzana<br>· Fruta del tiempo | 8<br>· Espaguetis a la carbonara vegetal con leche de avena<br>· Pescado de lonja**<br>· Bizcocho de almendra s/lactosa | 9<br>· Arroz con tomate<br>· Tortilla de patatas s/lactosa con ensalada de lechugas y pipas de girasol<br>· Fruta del tiempo |
| 12<br>· Escudella completa Sopa de pasta<br>· "Pilota" s/lactosa, verduras y garbanzos<br>· Yogurt de soja | 13<br>· Crema de calabaza y puerro con picatostes<br>· Escalopa de ternera con ensalada de lechugas y pera<br>· Fruta del tiempo | 14<br>· Arroz a la milanesa con jamón y verduras<br>· Lomo de cerdo rustido en salsa<br>· Yogurt de soja | 15<br>· Lentejas guisadas s/chorizo<br>· Hamburguesa de pollo con ensalada de lechugas y rúcula<br>· Fruta del tiempo | 16<br>· Fideos a la cazuela con verduras<br>· Pescado de lonja**<br>· Fruta del tiempo |
| 19<br>· Macarrones a la napolitana<br>· Tortilla de espinacas y queso s/lactosa<br>· Yogurt de soja | 20<br>· Ensalada de garbanzos con tomate, aceituna y huevo duro<br>· Redondo de ternera en salsa, con puré de patata s/lactosa<br>· Fruta del tiempo | 21<br>· Brócoli, coliflor y patata con bechamel de leche de avena<br>· Salchichas con tomate<br>· Fruta del tiempo | 22<br>· Sopa de pescado con arroz<br>· Pizza con jamón dulce, tomate y queso s/lactosa<br>· Yogurt de soja con miel | 23<br>· Arroz integral con verduras<br>· Croquetas de merluza s/lactosa con ensalada de lechugas y zanahoria<br>· Fruta del tiempo |

*Los platos están elaborados por los cocineros del centro. Todos los ingredientes del menú son ecológicos a excepción de los productos señalados con un*. Podéis consultar el Certificado de la Auditoría Ecológica Externa en **www.ecomenja.com**. Además de estos productos ecológicos auditados, intentamos que la mayoría de los mismos sean de proximidad, y aseguramos que todos los ingredientes son frescos.

** El pescado es fresco, de temporada y capturado en las costas catalanas y/o del Cantábrico.

Podéis consultar el pescado servido cada semana así como su preparación y guarnición en **www.ecomenja.com**

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