

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS

S/OU

FEBRER

CURS 2018-2019



| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  |  | 1<br>· Crema de lleties vermelles i porros<br>· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma<br>· logurt Natural                |
| 4<br>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata<br>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida<br>· Fruita del temps | 5<br>· Lleties amb verdures<br>· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida<br>· Fruita del temps                        | 6<br>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps                   | 7<br>· Cigrons estofats amb patates i verdures<br>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet<br>· logurt Natural                                    | 8<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br>· Timbal s/ou de vedella* amb salsa de peres<br>· Fruita del temps  |
| 11<br>· Espaguetis napolitana<br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br>· Fruita del temps                       | 12<br>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets<br>· Hamburguesa de conill* amb xips de moniato<br>· logurt Natural               | 13<br>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets<br>· Pastís de mill i mongeta del carai, amb salsa de tomàquet i amanida<br>· Fruita del temps | 14<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga<br>· Fruita del temps                             | 15<br>· Arròs integral a la cassola amb verdures<br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br>· Fruita del temps                           |
| 18<br>· Crema de carbassa i porro amb crostonets<br>· Pollastre* guisat amb poma i curri<br>· Fruita del temps             | 19<br>· Arròs al forn amb sofregit i costelló<br>· Hamburguesa de vedella* s/ou amb amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps | 20<br>· Lleties guisades amb patata i verdures<br>· Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida<br>· logurt Natural                                | 21<br>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet<br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br>· Fruita del temps                   | 22<br>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata<br>· Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i<br>· logurt Natural |
| 25<br>· Arròs 3 delícies s/truita<br>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats<br>· Fruita del temps          | 26<br>· Crema de porros amb crostonets<br>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps                  | 27<br>· Sopa de galets<br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br>· Fruita del temps  | 28<br><b>Dijous Gras</b><br>· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert<br>· Botifarra* amb amanida d'enciams i olives<br>· logurt Natural |   |

\* 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).