

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2018-2019

VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures · Tofu de fines herbes a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	4 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/llet vegetals a la jardineria · Fruita del temps	5 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	6 · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps	7 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
11 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	13 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal · Fruita del temps	15 · Pastís de patata, ceba confitada, salsa de tomàquet i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
18 · Hummus de lleties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa d'arròs i espinacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	20 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
25 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	26 · Lleties amb verdures · Falàfel de cigrons, sofregit i picada de seità amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Macarrons amb salsa de tomàquet i olives negres · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	28 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · 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.