

ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2018-2019

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|
| | | | | 1 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps |
| FESTA LLIURE DISPOSICIÓ | 4 · Arròs a la cassola amb sèpia** · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · logurt Natural | 5 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps | 6 · Escudella completa sopa* de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps | 7 8 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç* amb tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps |
| 11 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural | 12 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps | 13 · Sopa d'au amb galets i polenta · Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 14 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural | 15 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps |
| 18 · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps | 19 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 20 · Sopa de peix** amb arròs · Timbal de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps | 21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural |
| 25 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 26 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 27 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 28 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural | 29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · 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.