

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



NOVEMBRE

CURS 2019-2020

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	5 · Espaguetis napolitana  · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives  · Postre de soja	6 · Crema de verdures de primavera amb crostonets  · Pastís de mill i mongeta del carai, amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga  · Fruita del temps	8 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps
11 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	12 · Arròs al forn amb sofregit i costelló*  · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata  · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	14 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Postre de soja	15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
18 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa  · Vegenugetts de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	19 · Crema de porros amb crostonets  · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana  · Postre de soja	20 · Llenties guisades amb verdures  · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	21 · Cous cous amb verdures  · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga  · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons  · Croquetes s/lactosa de lluç** amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
25 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada  · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes  · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb verdures  · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardineria  · Fruita del temps	27 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Postre de soja	28 · Escudella completa Sopa de galets  · Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons  · Fruita del temps	29 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor  · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa  · 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](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).