

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



DESEMBRE

CURS 2019-2020

VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · FESTA 	6 <ul style="list-style-type: none"> · FESTIU
9 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa d'arròs i espinacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
16 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Falàfel de cigrons, sofregit i picada de seità amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	MENÚ DE NADAL <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb verdures i galets · Canelons d'espinacs* gratinats amb beixamel de beguda de civada · Torrons*

* 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.