

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



GENER

CURS 2019-2020

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|---|---|--|--|
| <b>FESTA</b>   | <b>FESTA</b>  | 8<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)<br>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats<br>· logurt Natural | 9<br>· Cigrons estofats amb verdures<br>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps                   | 10<br>· Cous cous amb verdures<br>· Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga<br>· Fruita del temps                          |
| 13<br>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel<br>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes<br>· Fruita del temps | 14<br>· Arròs integral amb verdures<br>· Mandonguilles vegetals a la jardinera<br>· Fruita del temps  | 15<br>· Macarrons marcianos<br>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida<br>· Fruita del temps                         | 16<br>· Escudella completa<br>· Sopas de galets<br>· Pilota*, verdures i cigrons<br>· Fruita del temps                               | 17<br>· Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern<br>· Pizza de pernil dolç* amb tomàquet i mozzarella<br>· logurt Natural            |
| 20<br>· Espaguetis a la carbonara vegetal<br>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida<br>· logurt Natural   | 21<br>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades<br>· Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida<br>· Fruita del temps | <b>FESTA</b>  | 22<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel<br>· logurt Natural | 23<br>24<br>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps |
| 27<br>· Fideus a la cassola amb verdures<br>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps                              | 28<br>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures<br>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà<br>· Fruita del temps                  | 29<br>· Sopa d'au amb galets i polenta<br>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet<br>· Fruita del temps                              | 30<br>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps                    | 31<br>· Crema de carbassa i porro amb crostonets<br>· Falàfel de cigrons 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).