

ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2019-2020

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	3 · Arròs a la cassola amb sèpia** · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	4 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	5 · Escudella completa Sopa* de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	6 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
9 · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	10 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	The English Day 11 · Home made Soup of the day · Fish & Chips · Fresh fruit	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	13 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Hamburguesa s/ou de vedella* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
16 · Fideus a la cassola amb verdures · Llom de porc* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Mongeta del ganxet* guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	18 · Sopa de peix** amb arròs · Timbal s/ou de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps	19 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	20 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
23 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra arrebossada* s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · Lleties amb verdures · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	26 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de patata · logurt Natural	27 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
30 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	31 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · 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. 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.