

MARÇ

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Bròquil, col·i-flor, carbassa i pastanaga gratinats amb formatge · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	2 · Arròs integral amb verdures · Pit de gall dindi* a la planxa amb all i julivert amb amanida · Fruita del temps	3 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	4 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza de pernil dolç, formatge i tomàquet amb orenga · Iogurt Natural
8 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Pollastre al forn amb xips de patata · Fruita del temps	9 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural
15 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Cigrons estofats amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	17 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	18 · Crema de lleties vermelles i verdures · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Iogurt Natural	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	23 · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	24 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís de mill, sofregit i carn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	26 · Arròs integral a la cassola amb verdures · 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.

*** les hamburgueses de proteïna vegetal són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu