

MARÇ

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i pastanaga gratinats amb formatge · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · 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 amb tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	4 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza de pernil dolç, formatge s/lactosa i tomàquet amb orenga · Postre de soja
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 · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · 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 · Postre de soja
15 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Cigrons estofats amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	18 · Crema de lleties vermelles i verdures · Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres · Postre de soja	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó* de vedella amb xampinyons i pastanaga · Postre de soja	24 · Lleties guisades amb patata i verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	25 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	26 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor 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