

MARÇ

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Crema de porros amb crostonets · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Fruita del temps	3 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	4 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
14 · Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	15 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	17 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	18 · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
21 · Espaguetis napolitana · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	22 · Crema de llenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/ou de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural
28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural	29 · Mongeta del carai guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Carn magra de porc arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	31 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to