

MARÇ

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb patata i verdures · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · 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 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/ou de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural
28 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · 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 <ul style="list-style-type: none"> · 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