



Menús marzo 2023



27	ECO	28	ECO	1	ECO	2	sin carne
brócoli con zanahoria y cebolla		crema de calabaza		guisantes bio salteados		coditos bio con mantequilla	sopa vegetal de hortalizas con letras
hamburguesa de "La Garrotxa con patatas fritas		dados de pollo con salsa curry con arroz integral bio		filete de lomo a a la mostaza con alcachofas salteadas		pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con cebolla y pimientos asados	croquetas de espinacas con patata al caliu
ensalada variada yogur		ensalada variada fruta		ensalada variada fruta		ensalada variada queso	ensalada variada fruta
ECO	6	ECO	7	8	ECO	9	10 sin carne
berenjenas con ratatouille		garbanzos bio estofados		acelgas salteadas		arroz bio con salsa de tomate	menestra de verduras
redondo de ternera con lacitos bio		libritos pavo con queso con coliflor al horno		canelones de carne con ensalada de nabo y remolacha		pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con zanahorias con champiñones	tortilla de patata calabacín con samfaina
ensalada variada yogur		ensalada variada fruta		ensalada variada queso		ensalada variada fruta	ensalada variada fruta
ECO	13	14	15	ECO	16	ECO	17 sin carne
judías verdes bio salteadas		crema de puerros		paella de verduras		espirales bio con salsa de queso	coliflor gratinada
pizza de jamón y queso con calabacín al horno		jamoncitos de pollo al horno con tomillo y limón con guisantes y zanahoria saletados		fricandó de ternera con manzana al horno		pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con pimientos asados	lentejas estofadas con arroz blanco bio
ensalada variada fruta		ensalada variada yogur		ensalada variada fruta		ensalada variada fruta	ensalada variada queso
ECO	20	21	22	ECO	23	ECO	24 sin carne
menestra de verduras		brócoli con judías blancas		salade croutons et fromage		rissotto bio con espárragos y setas	judías verdes bio salteadas
estofado de ternera en salsa con arroz bio especiado		pollo guisado con salsa de zanahoria sémola de trigo integral		lomo asado con hierbas con patatas panadera con cebolla		pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con raíces salteadas (nabo y chirivía)	macarrones con boloñesa vegetariana
ensalada variada yogur		ensalada variada fruta		ensalada variada fruta		ensalada variada queso	ensalada variada fruta
Menú italiano	ECO	28	ECO	29	ECO	30	31 sin carne
spaguettis con salsa pesto		guisantes bio salteados con patatas		Soupe de légume		arroz bio con salsa de tomate	crema de calabacín
escalopa a la milanesa con ensalada caprese		contramuslo de pollo con hierbas provenzales con alcachofas salteadas		pastel de patata y carne con judías blancas bio		pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con ensalada de coles	tortilla de patata y cebolla con champiñones salteados
ensalada variada Tiramisu		ensalada variada queso		ensalada variada fruta		ensalada variada fruta	ensalada variada yogur