

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Empredrat de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs, pernil dolç, tomàquet, pastanaga i olives · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps 	F E S T A
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb olives, tomàquet i tonyina · Ous al plat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb patates xips · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb enciam, pernil dolç, tomàquet i olives · Seità estofat amb pastanaga i tomàquet · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb maionesa s/lactosa · Maires arrebossades i amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra i patata · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Llom de porc a la planxa i amanida d'enciams i cogombre · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Lassanya de carns gratinada amb beixamel s/lactosa i formatge s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Bacallà al forn amb ceba i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Truita de carbassó s/lactosa i amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Estofat de gall dindi amb cous cous · Fruita del temps

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, Xavi i Àlex, apartir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada

Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (AEDN: 2303)