

GENER

CURS 2019-2020

CELÍAC-S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	FESTA	8	9	10
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Postre de soja
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten ni lactosa · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/gluten ni lactosa a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta · Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten ni lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de d'hivern · Pizza s/gluten de pernil dolç amb tomàquet i formatge s/lactosa · Fruita del temps
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal s/lactosa · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten i s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i maerana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de civada s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís s/lactosa de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · 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.