

GENER

CURS 2019-2020

CELÍAC-S/LLET-S/LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	FESTA	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/llet i pernil dolç) · Bistec a la planxa amb salsa de ceba · Iogurt Natural	9 · Fideus s/gluten amb verdures · Truita s/llet de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
13 · 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	14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/gluten i s/llet a la jardinera s/pèsols · Fruita del temps	15 · Macarrons d'arròs marcanos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten i amanida · Fruita del temps	16 · Escudella complerta s/llegums Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten i s/llet i verdures · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Pizza s/gluten de pernil dolç amb tomàquet i orenga · Fruita del temps
20 · Espaguetis d'arròs a la napolitana · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	22 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten i s/llet de vedella amb amanida d'enciams · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten d'arròs integral, pernil dolç i verdures gratinada amb beixamel de civada s/gluten · Fruita del temps	24 · Pastís de patata s/llet, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
27 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	28 · Trinxat de bleda i patata amb oli d'all · Truita s/llet de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Carn magra de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	30 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Timbal s/gluten ni llet de vedella amb salsa de peres · 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 assegurarem 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.