

FEBRER

CURS 2019-2020

OVO-VEGETARIÀ-CELÍAC (S.LLET)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/llet de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet i olives negres · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten d'arròs i algues, amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i patata · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/llet de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Arròs saltat amb verdures i xampinyons · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa s/gluten de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de pastanaga, bleda i patata · Pastís de mill, verdures i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Hamburguesa s/gluten de tofu i bolets amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	20 <p><i>Dijous Gras</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/llet de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	21 <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
24 <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pastís de mill i cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/llet i olives) · Tofu fumat a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/llet de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Hamburguesa s/gluten de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · 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.