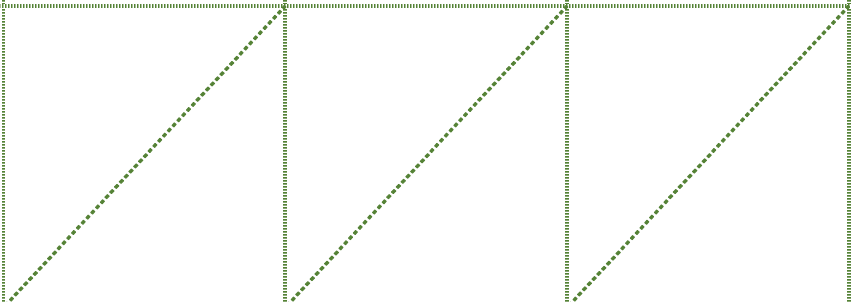


MARÇ

CURS 2019-2020

OVO-VEGETARIÀ-CELÍAC (S.LLET)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de civada s/gluten · Hamburguesa s/gluten de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal completa Sopa de pasta d'arròs · Pilota vegetal s/gluten i s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
9 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal s/gluten ni llet · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel de civada s/gluten · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Tofu guisat amb ceba i pastanaga amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
16 <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita s/llet de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets s/gluten i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten i s/llet, de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
23 <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 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita s/llet de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	25 <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 	26 <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 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i patata · Fruita del temps
30 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/llet de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Arròs saltat amb verdures i xampinyons · 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.