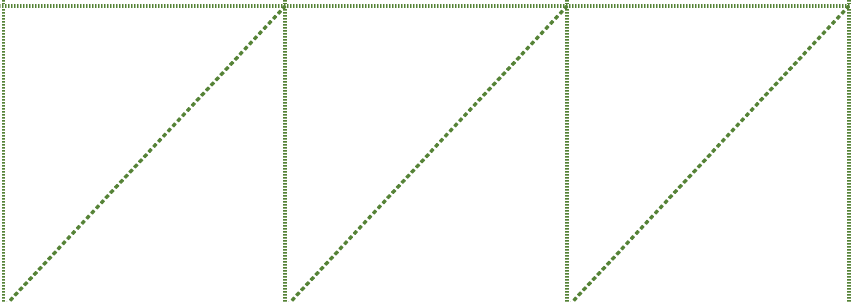


MARÇ

CURS 2019-2020

## OVO-VEGETARIÀ-CELÍAC (S.LLET)

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

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).