

FEBRER

CURS 2016-2017

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Seità guisat amb pastanaga i patata · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb pa ratllat · Maires arrebossades amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Mandonguilles s/lactosa amb salsa · Fruita del temps
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Carn magra arrabossada amb farina d'arròs i amanida d'enciams · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del ganxet guisada amb verdures · Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Lluç al forn amb ceba i patata · logurt de soja amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de pasta · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Fricandó de vedella amb xampinyons i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara amb llet de civada · Bacallà al forn amb ceba i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de calçots s/lactosa i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb sèpia · Llom a la planxa amb salsa de ceba i amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Pilota de vedella s/lactosa amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures s/lactosa amb amanida d'enciams i · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb costelló i verdures · Truita de butifarra s/lactosa i alguna mongeta del ganxet amb amanida · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb "kikos" mòlts · Pizza de tomàquet i pernil dolç · Fruita del temps
	27	28		
<p>FESTA DE LLIURE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Salsitxes amb tomàquet i patates xips · Fruita del temps 			

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Sandra i Lourdes, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)