

MARÇ
CELÍAC

CURS 2017-2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
1	2	3	4	5
			· Sopa de pasta d'arròs	· Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb formatge
			· Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida	· Timbal de vedella s/gluten amb salsa de peres
			· Fruita del temps	· Fruita del temps
5	6	7	8	9
6	7	8	9	10
· Llenties guisades amb verdures	· Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet	· Sopa de peix amb arròs	· Crema de carbassa i porro	· Arròs a la cassola amb costelló
· Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat	· Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i pipes	· Escalopa de pollastre* amb farina de cigró, amanida d'enciams i pastanaga	· Lassanya s/gluten de carns gratinada amb beixamel s/gluten	· Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida
· logurt	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt
12	13	14	15	16
11	12	13	14	15
· Macarrons d'arròs a la napolitana	· Col i patata amb oli d'all	· Hummus amb sèsam i bastonets de pa s/gluten	· Escudella completa sopa de pasta d'arròs	· Arròs 3 delícies
· Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol	· Guisat de carn magra s/gluten amb mill i pastanaga	· Pollastre guisat amb porro i patata	· Pilota s/gluten, verdures mongeta del carai	· Croquetes de lluç s/gluten amb amanida d'enciams i olives
· logurt	· Fruita del temps	· logurt	· Fruita del temps	· Fruita del temps
19	20	21	22	23
18	19	20	21	22
· Llenties guisades amb xoriço	· Arròs integral a la cassola amb espinacs	· Pastís de patata, tonyina, ou dur i sofregit de tomàquet	· Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal	· Sopa de verdures amb fideus d'arròs i sèmola de blat de moro
· Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa	· Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams i poma	· Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga	· Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida	· Pizza s/gluten hortolana amb verdures i pernil dolç, tomàquet i formatge
· Fruita del temps	· logurt	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· 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.

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