

**MARÇ**

**CURS 2017-2018**

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de galets</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata grat. amb formatge s/lactosa</li> <li>· Timbal de vedella s/lactosa amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Llassanya de carns gratinada amb beixamel vegetal de llet de civada</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Truita de calçots s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col i patata amb oli d'all</li> <li>· Guisat de carn magra amb cous cous i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb sèsam i bastonets de pa</li> <li>· Pollastre guisat amb porro i patata</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa de galets</li> <li>· Pilota s/Lactosa, verdures i mongeta del carai</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Croquetes de lluç s/lactosa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties guisades s/xoriço</li> <li>· Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb espinacs</li> <li>· Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata s/lactosa, tonyina, ou dur i sofregit de tomàquet</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge s/lactosa</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).

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