

GENER

CURS 2018-2019

CELÍAC - S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 FESTA	8 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	10 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Postre de soja
14 · Col i flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/gluten ni lactosa a la jardinera · Fruita del temps	16 · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Postre de soja	17 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten ni lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Iogurt Natural
21 · Espagueti amb salsa de carbonara vegetal s/lactosa · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	22 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja	23 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten i s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	24 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de civada s/gluten · Fruita del temps	25 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja
28 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	29 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	30 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja	

* 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.