

GENER

CURS 2018-2019

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTA</b></p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*</li> <li>· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata amb beix. de beg. de civada</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb sèpia**</li> <li>· Mandonguilles* s/lactosa a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures de tardor</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge s/lactosa*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Postre de soja</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).