

FEBRER

CURS 2018-2019

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	
	4	5	6	7	8
FESTA	· Lleties amb verdures	· Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres
LLIURE DISPOSICIÓ	· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	· Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	11	12	13	14	15
· Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	· Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	
	18	19	20	21	22
· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · Fruita del temps	
	25	26	27	Dijous Gras 28	
· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	· Sopa de galets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/lactosa de butifarra de carn* amb amanida d'enciams i olives · 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.