

SETEMBRE

CURS 2019-2020

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12	13
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets s/gluten · Carn magra arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu amb crostonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó s/gluten de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
30				
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · logurt natural 				

* 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.

