

SETEMBRE

CURS 2019-2020

CELÍAC

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|--|
| | | | 12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | 13 · Crema freda de carbassó amb crostonets s/gluten · Carn magra arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural |
| 16 · Espaguetis d'arròs napolitana · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 17 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, carbassó i olives · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i cogombre · logurt natural | 18 · Sopa d'au amb fideus s/gluten · Llom* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps | 19 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps | 20 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps |
| 23 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps | 24 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt natural | 25 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 26 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · logurt natural | 27 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten de vedella* amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps |
| 30 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Bistec de vedella* 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.

