

SETEMBRE

CURS 2019-2020

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	13 · Crema freda de carbassó amb crostonets · Carn magra* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
	16	17	18	19
· Espaguetis napolitana · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	· Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Sopa d'au amb fideus · Llom* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patata · 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
	23	24	25	26
· Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	· Amanida de llenties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja	· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives i s/salsa de iogurt · Fruita del temps
	30			
· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · 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.