

NOVEMBRE

CURS 2019-2020

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	5 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó s/gluten de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	6 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · logurt Natural	7 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	8 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
11 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	12 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · logurt Natural	14 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	15 · 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
18 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	19 · Mill amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	20 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de lluç** s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
25 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs a la cassola amb sèpia** · Mandonguilles s/gluten a la jardinera · Fruita del temps	27 · Macarrons d'arròs marcanos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	28 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota* s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps	29 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · 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.