

NOVEMBRE

CURS 2019-2020

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>4</p> <p>· FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<p>8</p> <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
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<p>14</p> <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 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de lluç** s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* s/gluten a la jardineria · Fruita del temps 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota* s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt 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.