

DESEMBRE

CURS 2019-2020

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Postre de soja	3 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	4 · Sopa d'au amb galets i polenta · Hamburguesa s/lactosa de vedella* i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	5 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Postre de soja	6 · FESTIU
9 · FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	10 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Sopa de peix** amb arròs · Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps	12 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	13 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Postre de soja
16 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	19 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets · Canelons de pollastre*, porc* i vedella* gratinats amb beixamel de beguda de civada · Torrons* tipus xixona s/lactosa

* 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.