

GENER

CURS 2019-2020

**CELÍAC**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	9 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
13 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/gluten a la jardineria · Fruita del temps	15 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	16 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota* s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella · logurt Natural
20 · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	21 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	<b>FESTA</b>	22 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · logurt Natural	23 24 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
27 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	28 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	29 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	30 31 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets de pa s/gluten · Falàfel de cigrons s/gluten amb amanida d'enciams i olives · 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](http://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](http://www.ecomenja.com).