

GENER

CURS 2019-2020

**S/LACTOSA**

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|---|--|---|---|
| <b>FESTA</b>  | <b>FESTA</b>  | 8<br>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa<br>· Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats<br>· Fruita del temps  | 9<br>· Cigrons estofats amb verdures<br>· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps                      | 10<br>· Cous cous amb verdures<br>· Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga<br>· Postre de Soja                           |
| 13<br>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de<br>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes<br>· Fruita del temps | 14<br>· Arròs integral amb verdures<br>· Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardineria<br>· Fruita del temps   | 15<br>· Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada<br>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida<br>· Postre de soja | 16<br>· Escudella completa Sopa de galets<br>· Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons<br>· Fruita del temps  | 17<br>· Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern<br>· Pizza de pernil dolç* amb tomàquet i formatge s/lactosa<br>· Fruita del temps |
| 20<br>· Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada<br>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida<br>· Fruita del temps                     | 21<br>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades<br>· Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida<br>· Fruita del temps | <b>FESTA</b>   | 22<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls<br>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa<br>· Fruita del temps | 23<br>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps      |
| 27<br>· Fideus a la cassola amb verdures<br>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps                          | 28<br>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures<br>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà<br>· Fruita del temps                  | 29<br>· Sopa d'au amb galets i polenta<br>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet<br>· Fruita del temps                                     | 30<br>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Postre de soja                                   | 31<br>· Crema de carbassa i porro amb crostonets<br>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives<br>· 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](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).