

GENER

CURS 2019-2020

S/OU						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
FESTA	FESTA	8 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	9 · Cigrons estofats amb verdures · Bistec* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps		
13 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/ou a la jardinera · Fruita del temps	15 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	16 · Escudella completa · Sopas de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç* amb tomàquet i mozzarella · logurt Natural		
20 · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre* a la planxa, 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	FESTA	22 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps		
27 · Fideus a la cassola amb verdures · Bistec* a la planxa 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 i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	30 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel s/ou de cigrons 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. 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.