

GENER

CURS 2019-2020

**CELÍAC**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)</li> <li>· Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb sèpia**</li> <li>· Mandonguilles s/gluten a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs marcianos s/gluten</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella complerta</li> <li>· Sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Pilota* s/gluten , verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures de tardor</li> <li>· Pizza s/gluten de pernil dolç* amb tomàquet i mozzarella</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de vedella* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus s/gluten a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta</li> <li>· Timbal s/gluten de vedella* amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets de pa s/gluten</li> <li>· Falàfel de cigrons s/gluten amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>

\* 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).