

GENER

CURS 2019-2020

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	FESTA	8 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Postre de soja
13 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps	15 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja	16 · Escudella completa · Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç* i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
20 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	22 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	23 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps	24 · Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
27 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga 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** · Postre de soja	31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · 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. 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.