

GENER

CURS 2019-2020

S/OU						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	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* 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 Sopa 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 · "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 de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel  · logurt Natural	24 · 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](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).