

FEBRER

CURS 2019-2020

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	4 · Llenties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	6 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps
10 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de patata · logurt Natural	12 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge*, i amanida · Fruita del temps	13 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó s/gluten de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	14 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
17 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Arròs al forn amb sofregit i cananes · Hamburguesa s/gluten de vedella* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	19 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	<i>Dijous Gras</i> 20 · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita de botifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	21 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
24 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	25 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	27 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	28 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · 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.