

GENER

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal amb beguda de civada · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Pastís s/lactosa de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures · Fruita del temps |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de conill* amb xips de moniato · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja |

* 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.