

GENER

CURS 2020-2021

CELIAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	12 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Iogurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
18 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
25 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · 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 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Iogurt Natural 	29 <ul style="list-style-type: none"> · 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

* 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.