

FEBRER

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Guisat de carn magra* de porc amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
8	9	10	<b>Dijous Gras</b> 11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa</li> <li>· Pollastre* guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert</li> <li>· Truita s/lactosa de salsitxes* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>
15	16	17	18	19
<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcanos amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís s/lactosa de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures i amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

\* 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).