

**GENER**  
**CELÍAC**

**CURS 2020-2021**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	12 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	13 · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · logurt Natural	15 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
18 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	20 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	21 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
25 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	26 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · 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 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de conill* amb xips de moniato · logurt Natural	29 · 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](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).