

FEBRER

CURS 2020-2021

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i carn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
8	9	10	Dijous Gras 11	12
<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita de botifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
15	16	17	18	19
<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marçianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural 	<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 · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<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 amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures i amanida d'enciams i poma · 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.