

FEBRER

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

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