

MAIG

CURS 2020-2021

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	· Llenties amb verdures	· Amanida d'espirals s/gluten amb enciam, olives i tomàquet	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten	· Arròs amb salsa de tomàquet
LLIURE DISPOSICIÓ	· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives	· Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres	· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten	· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida
	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
10	11	12	13	14
· Espaguetis d'arròs napolitana	· Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga	· Crema de carbassó amb crostonets s/gluten	· Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives	· Guisat de llenties amb patata i verdures
· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives	· Pit de pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga	· Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i cogombre	· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten	· Arròs integral a la cassola amb salsitxa*
· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
17	18	19	20	21
· Arròs al forn amb sofregit	· Trinxat de pastanaga, bleda i patata	· Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives	· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	FESTA
· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa	· Pollastre guisat amb poma i curri	· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma	· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten	LLIURE DISPOSICIÓ
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	
24	25	26	27	28
FESTA	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç*)	· Amanida de llenties amb remolatxa, tomàquet i olives	· Mill amb verdures	· Sopa vegetal amb mill i cigrons
LOCAL	· Vegenuggets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga	· Guisat de gall dindi* amb patata i pastanaga	· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten
	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
31				
· Mongeta tendra amb patata				
· Croquetes s/gluten de pollastre 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.

*** les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu