

GENER

CURS 2021-2022

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures i una mica de patata · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa · Vegenuggets fets a la cuina*** s/lactosa al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos amb beixamel de beguda vegetal · Truita s/lactosa de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	20 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
31 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · 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 hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to