

NOVEMBRE

CURS 2020-2021

**CELÍAC-S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	3 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja	4 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten i s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	5 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	6 · Cigrons guisats amb verdures i patata · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja
9 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	11 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	12 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja	13 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
16 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	19 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Fruita del temps	20 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten ni lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja
23 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	24 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	25 · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Postre de soja	26 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Fricandó s/gluten de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
30 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Pollastre* guisat amb poma i curri · 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).