

GENER

CURS 2020-2021

LIA TUMILET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural desnatat* 	12 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella* s/porc, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral amb salsa de tomàquet · logurt Natural desnatat* 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata i broquil, amb ou dur · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) · Fruita del temps
18 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents al forn amb quètxup artesà · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Timbal de vedella* s/porc s/salsa, amb amanida · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill cuites al forn i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural desnatat*
25 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Gall dindi* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita de calçots i una mica de patata, amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre* amb amanida · logurt Natural desnatat* 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/crostonets · Falàfel de cigrons cuits al forn 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.

Observacions:

La dieta a seguir ha d'estar exempta de fregits, carn de porc, greixos saturats (reduïm els estofats) i prèsec i convé que sigui rica en fibra (cereals integrals) i nutrients