

FEBRER

CURS 2020-2021

**LIA TUMILET**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats s/patates, amb verdures</li> <li>· Pit de pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Iogurt Natural desnatat*</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern s/crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de pastanaga, bleda s/ patata</li> <li>· Pollastre* guisat amb poma i curri, s/salsa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Hamburguesa de vedella* s/porc, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <p><b>Dijous Gras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del Carai i patata (poca) saltada amb all i julivert</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural desnatat*</li> </ul>
15 <p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç*)</li> <li>· Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural desnatat*</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb verdures.</li> <li>· Truita amb poca patata i ceba, amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa s/porc Sopa de galets</li> <li>· Pilota* s/porc, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals a la carbonara vegetal</li> <li>· Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural desnatat*</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata (poca) amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes de mill i verdures al forn amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

\* 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).

### Observacions:

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