



**OCTUBRE**

**CURSO 2017-2018**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 · Crema de calabaza y puerros con picatostes · Hamburguesa de ternera* con patatas chip · Fruta del tiempo	3 · Espaguetis napolitana · Tortilla de calabacín con ensalada de lechugas y pepino · Yogurt	4 · Hummus con bastones de zanahoria · Pollo guisado con cebolla y puerro · Fruta del tiempo	5 · Sopa de ave con fideos y polenta · Lomo a la plancha con queso · Fruta del tiempo	6 · Arroz a la cazuela con costilla · Pescado de lonja ** · Bizcocho con yogurt
9 · Judía tierna con patata · Salchichas* con salsa de tomate · Fruta del tiempo	10 · Sopa de pescado** con arroz · Redondo de ternera rustido con salsa de pera · Yogurt	11 · Macarrones a la carbonara s/huevo · Pescado de lonja ** · Fruta del tiempo	<b>FIESTA</b>	
16 · Lentejas guisadas con chorizo* · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y germinados · Fruta del tiempo	17 · “Escudella” completa Sopa de pasta · “Pilota”*, verduras y garbanzos · Yogurt	18 · Gratinado de acelga, calabaza y patata · Pollo rebozado con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo	19 · Espaguetis boloñesa · Pescado de lonja ** · Yogurt	20 · Crema de verduras con picatostes · Albóndigas a la jardinera · Fruta del tiempo
23 · Pastel de patata, huevo duro y atún con salsa de tomate · Bistec de ternera* con ensalada de lechugas y aceitunas · Fruta del tiempo	24 · Garbanzos guisados con patata y zanahoria · Carne magra rebozada con ensalada de lechugas y manzana · Fruta del tiempo	25 · Arroz con salsa de tomate · Estofado de pavo con castañas y zanahoria · Boniato al horno	26 · Crema de puerros · Pizza con tomate, jamón dulce y mozzarella* · Fruta del tiempo	27 · Espirales con salsa de queso y aceitunas negras · Pescado de lonja ** · Yogurt
<b>NO HAY CLASES</b>	<b>NO HAY CLASES</b>	<b>NO HAY CLASES</b>		

\*Los platos están elaborados por los cocineros del centro. Todos los ingredientes del menú son ecológicos a excepción de los productos señalados con un\*. Podéis consultar el Certificado de la Auditoría Ecológica Externa en [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). Además de estos productos ecológicos auditados, intentamos que la mayoría de los mismos sean de proximidad, y aseguramos que todos los ingredientes son frescos.

\*\* El pescado es fresco, de temporada y capturado en las costas catalanas y/o del Cantábrico.

Podéis consultar el pescado servido cada semana así como su preparación y guarnición en [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com)