

# ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2018-2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Arròs 3 delícies  · Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i germinats  · logurt Natural	2 · Cous cous amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	3 · Crema de carbassó amb crostonets  · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i cogombre  · Fruita del temps	4 · Llenties guisades amb verdures i xoriço*  · Peix de llotja segons les millor captures**  · logurt Natural	5 · Escudella completa sopa* de galets  · Pilota*, verdures i cigrons  · Fruita del temps
8 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata  · Salsitxes* amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	9 · Arròs a la cassola amb sèpia**  · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	10 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Pollastre* al forn amb amb xips de patata  · logurt Natural	11 · Espaguetis a la napolitana  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	12 <b>FESTA</b>
15 · Macarrons a la carbonara vegetal  · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida  · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata  · Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	17 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades  · Botifarra* al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat  · logurt Natural	19 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps
22 · Fideus a la cassola amb verdures  · Escalopa de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Guisat de carn magra* amb pastanaga i xampinyons  · Fruita del temps	24 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	25 · Amanida d'arròs amb pernil dolç*, tomàquet i olives  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros  · Croquetes de pollastre* amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
29 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	30 · Crema de verdures  · Carn magra* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	31 · Macarrons marcianos  · Peix de llotja segons les millor captures**  · 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).