

ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2018-2019

OVO - LACTO - PISCI - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	2 · Cous cous amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	3 · Crema de carbassó amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	4 · Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	5 · Escudella vegetal de pasta Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
8 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · 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 · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	11 · Espaguetis a la napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	12 FESTA
15 · Macarrons a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de seità i verdures amb amanida d'enciams 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 · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	19 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
22 · Hummus de llenties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	23 · Sopa de peix** amb arròs · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet · 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 carbassó, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures · 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 · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	31 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors 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. 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.