

OCTUBRE

CURS 2018-2019

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja	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 · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja	5 · Crema de carbassó amb crostonets · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i cogombre · 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 · Postre de soja	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 amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Postre de soja	16 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella* s/lactosa 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 · Postre de soja	19 · Pastís de patata s/lactosa, 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 s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	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 s/lactosa, de pollastre* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* s/lactosa 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 marcanos amb beixamel de beguda de civada · 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).