

OCTUBRE

CURS 2018-2019

## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/pernil dolç</li> <li>· Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, pastanaga i patata</li> <li>· Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la napolitana</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa de seità i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de llenties amb bastonets</li> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb carbassó, tomàquet i olives</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pibes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Macarrons marcianos</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).