

NOVEMBRE

CURS 2018-2019

S/OU									
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	FESTIU		DIVENDRES		FESTA	
								1	2
									LLIURE DISPOSICIÓ
	5	6	7	8	9				
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de conill* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural 					
	12	13	14	15	16				
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Hamburguesa de tofu i pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Llom* a la planxa amb salsa de ceba i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 					
	19	20	21	22	23				
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Bistec de vedella* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Croquetes de s/ou de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 					
	26	27	28	29	30				
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de vedella* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures i castanyes · Vegenugetts de tofu i shiitake, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural 					

* 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.