

ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



NOVEMBRE

CURS 2018-2019

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTIU	FESTA
				LLIURE DISPOSICIÓ
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets de pa s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb sèpia** · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb fideus d'arròs i polenta · Croquetes de lluç** s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta · Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> FESTA LOCAL

* 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.