

ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



NOVEMBRE

CURS 2018-2019

OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTIU	FESTA
				LLIURE DISPOSICIÓ
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis 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 · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida · 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 · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill, verdures i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · 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 · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Fricandó de tofu amb arròs i pastanaga · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó) · Hamburguesa de cigrons i verdures amb salsa de ceba · 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 · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures i cigrons · Croquetes de mill i verdures 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 · Seità arrebosat amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza 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.