

NOVEMBRE

CURS 2018-2019

S/LACTOSA

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 · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · 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 millor captures** · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb sèpia** · Truita s/lactosa 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 · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Postre de soja
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous 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 s/lactosa de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Croquetes s/lactosa de lluç** 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 · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa* de galets · Pilota s/lactosa*, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps 	<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.