

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties guisades amb verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/ou a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota s/ou, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lenties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lenties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Hamburguesa de conill amb xips de moniato</li> <li>· logurt Natural</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).