

SETEMBRE

CURS 2019-2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	13 FESTA LOCAL
16 · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt natural	18 · Sopa d'au amb fideus · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	19 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	20 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
23 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	24 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Iogurt natural	25 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Botifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	26 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	27 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
30 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt 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.

