

SETEMBRE

CURS 2019-2020

VEGÀ									
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIJOUS	DIJOUS	DIVENDRES	DIVENDRES	DIVENDRES	DIVENDRES
						12		13	
							· Arròs amb salsa de tomàquet		· Crema freda de carbassó amb crostonets
							· Guisat de tofu amb verdures i sèsam torrat		· Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma
							· Fruita del temps		· Fruita del temps
	16	17	18	19	20				
· Espaguetis napolitana	· Cigrons estofats amb patates i verdures	· Crema de verdures d'estiu amb crostonets	· Mongeta tendra amb patata	· Hummus de lleties amb bastonets					
· Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i magrana	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Pastís de mill i mongeta del carai, amb salsa de tomàquet i amanida	· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga	· Arròs integral a la cassola amb verdures					
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps					
	23	24	25	26	27				
· Crema de carbassa i porro amb crostonets	· Arròs al forn amb sofregit i verdures	· Amanida de lleties amb pastanaga, tomàquet i olives	· Crema de lleties vermelles i porros	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata					
· Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida	· Salsitxes de tofu a les fines herbes amb amanida d'enciams i remolatxa	· Hamburguesa de seità i verdures, amb amanida d'enciams i cogombre	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i					
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps					
	30								
· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)									
· Vegenugets de bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats									
· Fruita del temps									

* 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.

