

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2019-2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	2 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	3 · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
7 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	8 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	9 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps	10 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	16 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	17 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	18 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	23 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	24 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	25 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	29 · Llenties amb verdures · Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	31 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt 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](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).