

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2019-2020

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · 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 · Iogurt Natural	3 · Mill amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb farina de cigró amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
7 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata grat. amb beixamel s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	8 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/gluten a la jardinera · Fruita del temps	9 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota* s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps	10 · Macarrons d'arròs marçianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	11 · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
14 · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt 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 s/gluten de vedella* amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	17 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Iogurt Natural	18 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
21 · Fideus s/gluten 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 s/gluten 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** cuinat s/gluten · Fruita del temps	25 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt 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 d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	31 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Truita a la francesa amb amanida · 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](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).

