

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	2 · Lenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	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 millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	8 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps	9 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons · Postre de soja	10 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Crema de lenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
14 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons grat. amb for. s/lactosa, i amanida · Fruita del temps	16 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	17 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps	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 s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · 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** · Postre de soja	25 · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
28 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	29 · Lenties amb verdures · Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	31 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · 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.

