

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2019-2020

VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	2 · Lenties guisades amb verdures · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Cous cous amb verdures · Tofu de fines herbes a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb verdures i cigrons · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de civada · Hamburguesa d'arròs i algues amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	8 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/llet vegetals a la jardinera · Fruita del temps	9 · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps	10 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	11 · Crema de lenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
14 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	16 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	17 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal · Fruita del temps	18 · Pastís de patata, ceba confitada, salsa de tomàquet i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
21 · Hummus de lenties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	22 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa d'arròs i espinacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	24 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	25 · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
28 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	29 · Lenties amb verdures · Falàfel de cigrons, sofregit i picada de seità amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	30 · Macarrons amb salsa de tomàquet i olives negres · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	31 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · 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.

