

OCTUBRE

CURS 2019-2020

## OVO LACTO PISCI VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Cous cous amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	2 · Crema de porros amb crostonets  · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre  · Fruita del temps	3 · Llenties guisades amb verdures  · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	4 · Sopa vegetal amb mill i cigrons  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps
7 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel  · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i pipes  · Fruita del temps	8 · Arròs a la cassola amb sèpia**  · Mandonguilles vegetals a la jardineria  · Fruita del temps	9 · Macarrons marcianos  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	10 · Escudella vegetal Sopa de pasta  · Pilota vegetal, verdures i cigrons  · Fruita del temps	11 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor  · 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 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet 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 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades  · 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  · Fideus a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol  · 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  · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	29 · Llenties amb verdures  · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats  · 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).