

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/OU

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|---|--|--|
|  | 1<br>· Crema de porros amb crostonets<br>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps                        | 2<br>· Lenties guisades amb verdures<br>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· Iogurt Natural              | 3<br>· Cous cous amb verdures<br>· Carn magra* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps    | 4<br>· Sopa vegetal amb mill i cigrons<br>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida<br>· Fruita del temps             |
| 7<br>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel<br>· Escalopa s/ou de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes<br>· Fruita del temps | 8<br>· Arròs integral amb verdures<br>· Mandonguilles* s/ou a la jardinera<br>· Fruita del temps   | 9<br>· Macarrons marcianos<br>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida<br>· Fruita del temps                  | 10<br>· Escudella completa Sopa de galets<br>· Pilota* s/ou, verdures i cigrons<br>· Fruita del temps                      | 11<br>· Crema de lenties vermelles i verdures<br>· Pizza de pernil dolç*, tomàquet i mozzarella<br>· Iogurt Natural                    |
| 14<br>· Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou<br>· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida<br>· Iogurt Natural                            | 15<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma<br>· Fruita del temps          | 16<br>· Sopa de peix** amb arròs<br>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i cogombre<br>· Fruita del temps        | 17<br>· Cigrons estofats amb patates i verdures<br>· Pollastre* guisat amb poma i curri<br>· Iogurt Natural                | 18<br>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps |
| 21<br>· Fideus a la cassola amb verdures<br>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps                                   | 22<br>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures<br>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà<br>· Fruita del temps | 23<br>· Sopa d'au amb galets i polenta<br>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet<br>· Fruita del temps                      | 24<br>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps          | 25<br>· Crema de lenties vermelles i porros<br>· Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciams i olives<br>· Iogurt Natural      |
| 28<br>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata<br>· Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga<br>· Fruita del temps                           | 29<br>· Lenties amb verdures<br>· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida<br>· Fruita del temps                            | 30<br>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps | 31<br>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets<br>· Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato<br>· 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).