

NOVEMBRE

CURS 2019-2020

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|--|--|
| 4 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 5 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural | 6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps | 7 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps |
| 11 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps | 12 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 13 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural | 14 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps |
| 18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural | 19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps | 20 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural | 21 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps |
| 25 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps | 26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles a la jardinera · Fruita del temps | 27 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 28 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps | 29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · 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. 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.