

NOVEMBRE

CURS 2019-2020

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera 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 amb formatge s/lactosa · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	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 s/lactosa de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
25 <ul style="list-style-type: none"> · 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 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · 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.