

NOVEMBRE

CURS 2019-2020

**VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	5 · Espaguetis napolitana  · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	6 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida  · Fruita del temps	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga  · Fruita del temps	8 · Hummus de lleties amb bastonets  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps
11 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata  · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida  · Fruita del temps	12 · Arròs al forn amb sofregit i verdures  · Salsitxes de tofu a les fines herbes amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata  · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	14 · Crema de lleties vermelles i porros  · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Fruita del temps	15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
18 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Vegenuggets de bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	19 · Crema de porros amb crostonets  · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre  · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb verdures  · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	21 · Cous cous amb verdures  · Tofu de fines herbes a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb verdures i cigrons  · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
25 · 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	26 · Arròs integral amb verdures  · Mandonguilles s/llet vegetals a la jardinera  · Fruita del temps	27 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada  · Fruita del temps	28 · Escudella vegetal Sopa de pasta  · Pilota vegetal s/llet, verdures i cigrons  · Fruita del temps	29 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor  · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet  · 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](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).

