

OCTUBRE

CURS 2019-2020

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	2 · Lenties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	3 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	8 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	9 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	10 · Escudella vegetal de pasta · Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	11 · Crema de lenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
14 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt 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 d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural	18 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
21 · Hummus de lenties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	22 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	24 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	25 · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
28 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	29 · Lenties amb verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Vegugngets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	31 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · 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.