

OCTUBRE

CURS 2020-2021

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	2 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Postre de soja
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	6 · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
<b>FESTA</b>	12 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de patata · Postre de soja	14 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís de mill i carn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
19 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló* · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc al forn amb amanida d'enciams i poma · Postre de soja	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons i sofregit amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegneggets de tofu i bolets amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja	27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · 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).