

OCTUBRE

CURS 2020-2021

S/OU

| 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 lleties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural |
| 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 · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 8 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural | 9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps |
| 12 FESTA | 13 · Espaguetis napolitana · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · logurt Natural | 15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís de mill i carn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps |
| 19 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps | 20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló* · Hamburguesa de vedella* s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural | 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 s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps |
| 26 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural | 27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps | 28 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Seità arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural | 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. 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.