

ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



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 llenties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra arrebossada* s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · 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 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Iogurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps
12 FESTA	13 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors 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 · Iogurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel s/ou de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt 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* · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors 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.