

ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



SETEMBRE

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	14	15	16	17
FESTA	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Llenties guisades amb verdures	· Cous cous amb verdures	· Sopa vegetal amb mill i cigrons
LOCAL	· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga	· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga	· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre
		· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	21	22	23	24
· Espaguetis a la carbonara vegetal	· Mongeta tendra amb patata	· Sopa de verdures amb arròs	· Crema de verdures de tardor amb crostonets	· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives
· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida	· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida	· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert	· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel	· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Fruita del temps
	28	29	30	
· Fideus a la cassola amb verdures	· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures	· Sopa vegetal amb galets i polenta		
· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga	· Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma	· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· 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.