

# ESCOLA MOGENT - LA ROCA DEL VALLÈS



SETEMBRE

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	14	15	16	17
<b>FESTA</b>	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Llenties guisades amb verdures i xoriço*	· Cous cous amb verdures	· Sopa vegetal amb mill i cigrons
<b>LOCAL</b>	· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga	· Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga	· Peix de llotja segons les millor captures**
		· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	21	22	23	24
· Espaguetis a la carbonara vegetal	· Mongeta tendra amb patata	· Sopa de peix** amb arròs	· Crema de verdures de tardor amb crostonets	· Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives
· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida	· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma	· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana	· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel	· Peix de llotja segons les millors captures**
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
	28	29	30	
· Fideus a la cassola amb verdures	· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures	· Sopa d'au amb galets i polenta		
· Timbal s/ou de vedella amb salsa	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà	· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt 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](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).