

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 · Bistec* de vedella a la planxa amb amanida d'enciams i olives · logurt 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 · logurt Natural | 9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps |
| 12 FESTIU | 13 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · logurt Natural | 15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · 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 · Bistec* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · 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 millors captures** · Fruita del temps | 23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa de vedella* s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps |
| 26 · Arròs 3 delícies s/truita · Escalopa s/ou de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural | 27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 28 · Llenties guisades amb verdures · Bistec* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · 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 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.