

NOVEMBRE

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	3 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	4 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	6 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
9 · Fideus a la cassola amb verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	11 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	12 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	13 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
16 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	17 · Lleties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	20 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
23 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	24 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · logurt Natural	25 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís de mill i carn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	26 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
30 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · 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](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).