

NOVEMBRE

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	3 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	4 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	5 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	6 · Cigrons guisats amb verdures i patata · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
9 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga 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 gratinada amb formatge s/lactosa · Postre de soja
16 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · Macarrons s/lactosa marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	19 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Postre de soja	20 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps
23 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	24 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja	25 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	26 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · 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 amb formatge s/lactosa* · 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. 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.