

NOVEMBRE

CURS 2020-2021

S/OU

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