

SETEMBRE

CURS 2021-2022

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb tomàquet, carbassó i olives · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida completa amb enciams, pastanaga, tomàquet, ravenets, i pipes de carbassa torrades · Cigrons estofats amb patates i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra, carbassó i una mica de patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de civada · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA</p> <p>LOCAL</p>
MENÚ PRIMERA SETMANA ADAPTACIÓ P3				
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons blancs o amb salsa de tomàquet · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra, carbassó i una mica de patata · Llenties estofades amb arròs i verduretes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA</p> <p>LOCAL</p>
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i una mica de patata · Espaguetis a la bolonyesa vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral al forn guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i ceba · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	

* Els plats estan elaborats per les cuineres 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.

*** les hamburgueses i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu