

SETEMBRE

CURS 2021-2022

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb tomàquet, carbassó i olives · Tofu marinat i guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida complerta amb enciams, pastanaga, tomàquet, ravenets, i · Cigrons estofats amb patates i verdures · logurt Natural 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís calent de polenta, lleties i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu · Hamburguesa de cigrons i verdures*** amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
20 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra, carbassó i una mica de patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Truita de patata amb amanida d'enciam i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets de pa i sèsam torrat · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Fruita del temps 	24 <p style="text-align: center;">FESTA LOCAL</p>
27 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i una mica de patata · Espaguetis a la bolonyesa vegetal · logurt Natural 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb tomàquet, olives i carbassó · Arròs integral al forn guisat amb ceba i pastanaga · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i ceba · Truita 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 vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu