

OCTUBRE

CURS 2021-2022

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros  · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet  · logurt Natural
4 · Trinxat de col, carbassa i patata  · Pollastre al forn amb tomàquet  · Fruita del temps	5 · Lleties guisades amb verdures i xoriço*  · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural	6 · Sopa de peix** amb arròs  · Mandonguilles s/gluten a la jardinera  · Fruita del temps	7 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · Fruita del temps	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)  · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida  · logurt Natural
11 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	12 <b>FESTIU</b>	13 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	14 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · logurt Natural	15 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps
18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	19 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs  · Pilota s/gluten , verdures i cigrons  · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb patata i verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà  · Fruita del temps	21 · Mongeta tendra amb patata  · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats  · logurt Natural	22 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · Fruita del temps
25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb verdures  · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all  · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres  · logurt Natural	28 · Crema de verdures de temporada amb crostonets s/gluten  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · Fruita del temps	29 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres  · Falàfel s/gluten de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives  · 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).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to