

SETEMBRE

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14	15	16	17	18
FESTA	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Llenties guisades amb verdures	· Cous cous amb verdures	· Sopa vegetal amb mill i cigrons
LOCAL	· Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i germinats	· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga	· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga	· Peix de llotja segons les millor captures**
	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada	· Mongeta tendra amb patata	· Sopa de peix** amb arròs	· Crema de verdures de tardor amb crostonets	· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives
· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida	· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma	· Hamburguesa s/lactosa de vedella* i amanida d'enciams i tomàquet	· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa	· Peix de llotja segons les millors captures**
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps
28	29	30		
· Fideus a la cassola amb verdures	· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures	· Sopa d'au amb galets i polenta		
· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà	· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja		

* 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.

