

SETEMBRE

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pastís de polenta i mongeta blanca gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
28 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · logurt Natural 		

* 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.