

OCTUBRE

CURS 2020-2021

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i cabassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb patata</li> <li>· Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i cabassó)</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus i cigrons</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
				30

\* 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).