

NOVEMBRE

CURS 2020-2021

OVO LACTO PISCI VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	3 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	4 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	6 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
9 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	12 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	13 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
16 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	17 · Llenties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	20 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps
23 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	24 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	25 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís de mill i carn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	26 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
30 · Gratinat de pastanaga, blada i patata · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · 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. 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.