

NOVEMBRE

CURS 2020-2021

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	3 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet 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 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	6 · Cigrons guisats amb verdures i patata · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · 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 · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	13 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
16 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	17 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · Macarrons marcianos · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	19 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · 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 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	25 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · 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 · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
30 · Gratinat de pastanaga, bleda 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](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).