

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

**CELÍAC**

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|--|--|--|---|
| 1<br><b>FESTIU</b>   | 2<br>· Espaguetis d'arròs a la bolonyesa<br><br>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives<br><br>· Fruita del temps                | 3<br>· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten<br><br>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga<br><br>· Fruita del temps              | 4<br>· Arròs integral amb verdures<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida<br><br>· logurt Natural                   | 5<br>· Llenties amb patata i verdures<br><br>· Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma<br><br>· Fruita del temps           |
| 8<br>· Mill amb verdures<br><br>· Estofat de gall dindi* amb poma i curri<br><br>· Fruita del temps  | 9<br>· Cigrons estofats amb patata i verdures<br><br>· Pollastre arrebossat s/gluten amb salsa de tomàquet<br><br>· logurt Natural           | 10<br>· Sopa d'au amb pasta s/gluten i polenta<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida<br><br>· Fruita del temps                   | 11<br>· Trinxat de col i patata amb oli d'all<br><br>· Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i magrana<br><br>· Fruita del temps               | 12<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br><br>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives<br><br>· Fruita del temps                         |
| 15<br>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all<br><br>· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida<br><br>· Fruita del temps | 16<br>· Arròs al forn amb sofregit i cananes**<br><br>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana<br><br>· Fruita del temps        | 17<br>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures<br><br>· Hamburguesa de conill* amb xips de moniato<br><br>· logurt Natural  | 18<br>· Macarrons d'arròs marcianos s/gluten<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida<br><br>· Fruita del temps       | 19<br>· Crema de verdures de tardor<br><br>· Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten<br><br>· Fruita del temps |
| 22<br>· Espaguetis d'arròs napolitana<br><br>· Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa<br><br>· Fruita del temps                    | 23<br>· Sopa vegetal amb mill i cigrons<br><br>· Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga<br><br>· Fruita del temps           | 24<br>· Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten<br><br>· Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives<br><br>· Fruita del temps | 25<br>· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida<br><br>· Fruita del temps | 26<br>· Crema de llenties vermelles i porros<br><br>· Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet<br><br>· logurt Natural                        |
| 29<br>· Trinxat de col, carbassa i patata<br><br>· Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet<br><br>· Fruita del temps                     | 30<br>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*<br><br>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana<br><br>· 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](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).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandong. vegetals s'elaboren a la cuina amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu