

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Espaguetis a la bolonyesa  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga  · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures**  · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures  · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures  · Estofat de gall dindi* amb poma i curri  · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures  · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet  · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls  · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls  · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida  · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes**  · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures  · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato  · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor  · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel  · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana  · Pollastre al forn, amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons  · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga  · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel  · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros  · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet  · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata  · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet  · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço*  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · 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 mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu