

OCTUBRE

CURS 2021-2022

S/OU						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
					1	
					<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	
	4	5	6	7	8	
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* al forn amb tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Mandonguilles s/ou a la jardinera · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugetts s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 		
	11	12	13	14	15	
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	FESTIU		<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb llavors de carbassa torrades · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	
	18	19	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Pit de gall dindi* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/ou , verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 		
	25	26	27	28	29	
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures · Seità arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i panses · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · 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.

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to