

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Fricandó de vedella amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	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 · Fruita del temps	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'all · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural	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'all · 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 · Iogurt Natural	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb xips de moniato · Fruita del temps	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 amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Cigrons estofats amb verdures · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb mill i fideus · 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 · Iogurt Natural	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · Fruita del temps
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 · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to