

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de seità, amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mongeta del carai i patata saltejada amb all i julivert · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets i polenta · Mongeta del ganxet saltada amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i llegums i verdures amb salsa i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina** amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons marcianos · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Salsitxes vegetarianes fetes a la cuina** amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · 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. 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.