

# ESCOLA MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/OU

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