

OCTUBRE

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1				
2				
3				
4				
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Mandonguilles s/ou a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> <li>· Arròs 3 delícies s/truita</li> <li>· Vegenugetts s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
8				
9				
10				
11				
<b>FESTA</b>		<b>FESTIU</b>		
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
15				
16				
17				
18				
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota s/ou , verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22				
23				
24				
25				
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all</li> <li>· Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
29				

\* 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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t