

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de seità, amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Mongeta del carai i patata saltejada amb all i julivert · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa de verdures amb galets i polenta · Mongeta del ganxet saltada amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina** amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons marcianos · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · 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	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	30 · 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.

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