

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	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 · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	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'alls · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	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'alls · 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 · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	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 napolitana · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · 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