

SETEMBRE

CURS 2022-2023

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i pipes</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Llenties i arròs integral guisades amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de tofu amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i porro</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <p><b>FESTA</b></p> <p><b>LOCAL</b></p>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>

\* 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 i vegenugetts s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu