

SETEMBRE

CURS 2022-2023

S/OU				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirls amb remolatxa, olives i tomàquet · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina* · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
12 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb patata i verdures · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural 	14 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb lactonesa · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
MENÚ PRIMERA SETMANA ADAPTACIÓ P3				
12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb oli d'oliva i formatge ratllat · Lluç** al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets · Llom de porc* a planxa amb pastanaga ratllada · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amanida amb oli d'oliva (s/maionesa) · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
19 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Cigrons guisats amb patata i verdures · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
26 <p>FESTA</p> <p>LOCAL</p>	27 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Iogurt 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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu