

OCTUBRE

CURS 2022-2023

S/OU

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|--|--|
| 3 · Crema de carbassó · Bistec* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural | 4 · Sopa d'au amb fideus i polenta · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps | 5 · Cous cous amb panses i pastanaga · Cigrons guisats amb patata i verdures · Fruita del temps | 6 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps | 7 · Mongeta tendra amb patata · Mandonguilles* s/ou a la jardinera · Fruita del temps |
| 10 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Vegenugetts s/ou fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps | 11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre* a la planxa, amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural | FESTIU | | 14 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 17 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 18 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps | 19 · Mongeta del carai amb verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 20 · Escudella completa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps | 21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural |
| 24 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural | 25 · Llenties guisades amb patata i verdures · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps | 26 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 27 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps | 28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps |
| 31 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ | | | | |

* 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 tó