

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	FESTIU	1 · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de seità amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	3 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4
7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Llenties amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural	9 · Sopa d'au amb galets i polenta · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	10 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	
14 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Vegenugetts fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Seità planxa amb salsa de ceba i xips de moniato · logurt Natural	17 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons napolitana · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de tardor · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	
21 · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps	23 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Vegenugetts fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	24 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó) · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	25 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural	
28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Seità guisat, amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	30 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps			

* 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