

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	FESTIU	1 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4
7 · Mill amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Llenties amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural	9 · Sopa d'au amb pasta s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	10 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba 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 s/gluten · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · 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 · Pollastre* rostit amb xips de moniato · Iogurt Natural	17 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	18 FESTA LOCAL	
21 · Espaguetis d'arròs amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espinaçs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	23 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	24 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	25 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural	
28 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* 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 · Iogurt Natural	30 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t