

NOVEMBRE

**OVOLACTOVEGETARIÀ**

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|---|---|--|--|
|  |   | <b>FESTIU</b>   | 1<br>· Llenties guisades amb arròs i verdures<br>· Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa<br>· Fruita del temps                                 | 2<br>· Crema de carbassa i porro amb crostonets<br>· Pastís de mill i mongeta del ganxet amb salsa de tomàquet i amanida<br>· Fruita del temps |
| 6<br>· Bròquil, col-i-flor, carbassa i mongeta del carai gratinats amb beixamel<br>· Fricandó de seità amb pastanaga<br>· Fruita del temps | 7<br>· Sopa de verdures amb arròs<br>· Daus de tofu marinats en tamarí rostits amb amanida<br>· logurt Natural                            | 8<br>· Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures<br>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats<br>· Fruita del temps | 9<br>· Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga i amanida<br>· Macarrons napolitana<br>· Fruita del temps   | 10<br>· Crema de carbassó<br>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida<br>· Fruita del temps                 |
| 13<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives<br>· logurt Natural                             | 14<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Estofat de seità en salsa de ceba<br>· Fruita del temps                              | 15<br>· Fideus a la cassola amb verdures<br>· Mongeta del carai guisada amb verdures<br>· Fruita del temps                              | 16<br>· Crema de verdures de tardor amb crostonets<br>· Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps | 17<br>· Espaguetis marcianos amb formatge rallat*<br>· Guisat de llenties amb verdures i patata<br>· Fruita del temps                          |
| 20<br>· Crema de llenties vermelles i porros<br>· Guisat de seità amb moniato i xampinyons<br>· Fruita del temps                           | 21<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)<br>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert<br>· Fruita del temps | 22<br>· Escudella vegetal completa<br>Sopa de galets<br>· Pilota vegetal, verdures i cigrons<br>· logurt Natural                        | 23<br>· Fideus integrals a la cassola amb verdures<br>· Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps                                    | 24<br>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata<br>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i mozzarella*<br>· Fruita del temps                  |
| 27<br>· Arròs integral a la cassola amb verdures<br>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga<br>· logurt Natural                      | 28<br>· Llenties guisades amb verdures<br>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps                  | 29<br>· Sopa vegetal amb mill i cigrons<br>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata<br>· Fruita del temps                             | 30<br>· Macarrons a la carbonara vegetal<br>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida<br>· Fruita del temps  |  |

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

