

NOVEMBRE

OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU			1 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
6 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	7 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	8 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	9 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
FESTIU			15 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
13 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	14 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	15 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	16 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	22 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	23 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	24 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	28 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	29 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	FESTIU

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. 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.

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

