

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* a la jardinera · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural 	

* 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* s/gluten a la jardinera · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcanos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota* s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i verdures · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural 	

* 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

CELÍAC-S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten ni lactosa · Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* s/gluten ni lactosa a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota* s/gluten ni lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal s/lactosa · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten i s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de civada s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/gluten i s/lactosa de mill i verdures · Fruita del temps
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lenties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Veguenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural 	

* 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams s/ pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* a la jardinera · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc s/castanyes, amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus s/sèsam de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural 	

* 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures d'hivern · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill, s/cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* a la jardinera s/pèsols · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa s/llegums sopa de galets · Pilota* i verdures · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya d'arròs integral, verdures i pernil dolç gratinada amb beixamel · logurt Natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Carn magra de porc* amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros · Croquetes de mill, pernil dolç i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Pollastre* a la planxa amb xips de moniato · logurt Natural 	

* 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* s/ou a la jardinera · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural 	

* 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.

OCTUBRE

CURS 2019-2020

S/PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Bistec de vedella amb amanida · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles* a la jardinera · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Truita a la francesa amb amanida · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb arròs · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Bistec de vedella amb amanida · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Vegugngets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural 	

* 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.