

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<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 lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita de patata i carbassó 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 de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Veguenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	<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"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · 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 2020-2021

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	2 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Lleties amb verdures · Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · 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	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	22 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	23 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	28 · Lleties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	29 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · 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 2020-2021

CELÍAC-S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<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 lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten i s/lactosa de mill i verdures · Fruita del temps
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten ni 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten ni lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja
12	13	14	15	16
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties 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 · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de lluç** s/gluten ni lactosa amb amanida d'enciams i olives · 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 2020-2021

HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	2 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Escalopa de gall dindi* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Llenties amb verdures · Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Iogurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella* s/porc amb salsa de peres · Fruita del temps
FESTIU	12 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	14 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de vedella* s/porc, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	23 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · 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 2020-2021

HALAL - S/PROTEÏNA CARN VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<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 lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Escalopa de gall dindi* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita de patata i carbassó 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 de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb verdures · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	<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"> · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · 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 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	2 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	6 · Lleties amb verdures · Truita de patata i cabassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Iogurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps
FESTIU	12 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	14 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	23 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i cabassó) · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · 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 2020-2021

S/SOJA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	2 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Llenties amb verdures · Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Iogurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	23 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · 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 2020-2021

S/LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	2 · Crema de verdures de tardor · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Arròs integral amb verdures · Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 · Crema de carbassa i porro · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Iogurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Sopa de verdures amb mill i fideus · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Iogurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	23 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Llom* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Fideus integrals amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill, s/cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** · 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 2020-2021

S/OU - S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	2 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Llenties amb verdures · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons s/sèsam i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	23 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Llenties guisades amb verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* s/castanyes, amb pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** · 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 2020-2021

S/PROTEÏNA CARN VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	2 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Llenties amb verdures · Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Iogurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	23 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · 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.