ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE **CURS 2018-2019**

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 **FESTIU**	2 **FESTA** **LLIURE DISPOSICIÓ**
5 · Espaguetis d'arròs napolitana · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	6 · Crema de verdures de tardor amb crostonets de pa s/gluten · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	7 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Iogurt Natural	8 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	9 ·"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	13 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	14 · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	15 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	16 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural
19 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	20 · Mill amb verdures · Mandonguilles s/gluten a la jardinera · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	22 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	23 · Sopa d'au amb fideus d'arròs i polenta · Croquetes de lluç** s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	27 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps	28 · Arròs integral amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	29 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	30 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt 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.