

# ESCOLA MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



DESEMBRE

CURS 2020-2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i costelló</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb patata</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7 <p><b>LLIURE</b></p> <p><b>DISPOSICIÓ</b></p>	8 <p><b>FESTIU</b></p>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)</li> <li>· Vegugetats al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriç*</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de fideus</li> <li>· Pilota, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
21 <p><b>MENÚ DE NADAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets</li> <li>· Canelons de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel</li> <li>· Torróns*</li> </ul>				

\* 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](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 així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).