

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenuggets s/gluten fets a la cuina amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs amb tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Pollastre* guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten</li> <li>· Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de vedella* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten</li> <li>· Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus s/gluten a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes* de porc amb xips de patata i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Mandonguilles vegetals*** s/gluten a la jardinera</li> <li>· Iogurt Natural</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).

\*\*\* les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu