

# ESCOLA MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



DESEMBRE

CURS 2020-2021

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Arròs al forn amb sofregit i costelló  · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai saltada amb patata  · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma  · logurt Natural	3 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten  · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
7 <b>LLIURE</b>  <b>DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>	9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)  · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	10 · Crema de porros amb crostonets s/gluten  · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	11 · Llenties guisades amb verdures i xoriço*  · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural
14 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten  · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida  · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	16 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · Fruita del temps	17 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs  · Pilota s/gluten , verdures cigrons  · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor  · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet  · logurt Natural
21 <b>MENÚ DE NADAL</b> · Sopa de Nadal amb pasta s/gluten  · Canelons s/gluten de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel s/gluten  · Torró* tipus Xixona s/gluten				

\* 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).