

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la bolonyesa* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to