

DESEMBRE

CURS 2021-2022

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Sopa de peix** amb arròs · Mandonguilles s/gluten a la jardinera · Fruita del temps	2 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	3 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
6 FESTIU	7 LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural	10 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Fruita del temps
13 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Timbal de vedella s/gluten, amb salsa de peres · Fruita del temps	15 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	16 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural	17 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
20 · Llenties amb patata i verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	21 · Crema de verdures de temporada amb crostonets s/gluten · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Sopa amb pasta s/gluten · Canelons s/gluten de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel s/gluten · Fruita del temps		

* 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